KIBRIS'IN HAFTALIK DERGİSİ
YIL: 8 Sayı: 430
28 Temmuz 2019 Pazar

HER PAZAR YENİDÜZEN

adres

ISSN 2672-7552

Kültürümüzün bir parçası: Molehiya
Fehime Alasya

İçimizdekiler
Ulviye A. Uysal

NİYETİNİ KEŞFET
Özlem Onar

ALEV ADİL; "KURBAN MIYIZ YOKSA SUÇLU MU?"
Simge Çerkezoğlu

Kültür
Lezzet
Sağlık
Karikatür
Spor
Soru-cevap
Müzik
Gezi-tarih

YANAK ESTETİĞİ

Yüz şekli, güzellik ve çekiciliğin en önemli unsurlarından biridir. Bu sebeple altın oran denilen çene, yanak ve yüzdeki diğer bölgelerin belirli bir oranda olduğu yüz şekli popülerdir.

Altın orandaki en önemli kriterlerden biri çene ve yanakların üçgen oluşturmasıdır. Böylelikle yüz daha genç, daha çekici ve estetik görünür. "Hollywood Yanağı" olarak da isimlendirilen yanak estetiği, yüz konturunun köşeli ve yanaktaki yağ yastıklarının fazla olduğu yüzlerde yapılan üçgenleştirme işlemidir. ABD'de özellikle Hollywood yıldızlarının bir çoğunun yaptırdığı bu operasyon ile estetik anlamda çok tatmin edici sonuçlar alınmaktadır.

İz Bırakmayan Yanak Estetiği

Hollywood Yanağı operasyonu yüzün dışında hiç bir iz bırakmadan, sadece ağız içinde yanak bölgesinden 1cm'lik bir kesi ile yanaktaki fazla yağ yastıklarının çıkarılması prensibine dayanır. Bu sayede yanak bölgesinde herhangi bir iz kalmamaktadır. Lokal veya genel anestezi uygulanarak gerçekleştirilen yanak estetiği ameliyatı yaklaşık 30 dakika gibi kısa bir süre içerisinde tamamlanmakta, tüm bunlar da hasta açısından konforlu bir süreç eşliğinde ameliyatın sona ermesi anlamına gelmektedir.

Ameliyatın Başarısında Hekim Tecrübesi Önemli!

Basit gibi görünen bu operasyonda cerrahın bu konudaki deneyimi kritik önem taşımaktadır. Kişinin yüz şekline göre alınacak yağ miktarının belirlenmesi, operasyon sonrası çene/yanak üçgeninin kişiye özel oluşturulması ve operasyon sonrası ağız içindeki dikişlerin hastayı rahatsız etmemesi cerrahın bu konudaki tecrübesi ile doğru orantılıdır.

Bu Operasyon Kimler İçin Uygundur?

Bu operasyon daha çok genç bayanlarda muhteşem sonuçlar elde edilmesine olanak sağlamaktadır. 20-30 yaş grubundaki, genetik olarak yanakları sarkık duran veya yanakları aşırı dikdörtgen/yuvarlak olan bayanların yaşları olduğundan büyük görünebilmekte ve sürekli yorgun bir ifade ile gezmek durumunda kalabilmektedirler.

Bu yağ yastıkları kişiyi en ufak bir stres, üzüntü ve yorgunlukta olduğundan da daha bitkin göstermektedir. Hollywood Yanağı operasyonu, genç hastaları kendi yaşlarına geri döndürdüğü gibi son derece çekici ve estetik bir yüz hattına da sahip olabilmelerine imkan sağlamaktadır.

Operasyon Sonrası İyileşme Süreci

Ağız içinde yanak bölgesinde ufak dikişler olduğundan ilk gün sıvı gıdalar tercih edilmelidir. Sonraki gün yavaş yavaş normal gıdaya geçilebilir. Ayrıca ilk 3 gün ağız içi gargara ile mutlaka dikişleri steril tutmak gereklidir. Dikişlerin olduğu bölge hemen hemen hiç acımamakla birlikte, hastalar bazen dikiş olduğunu bile unutmakta ve bu dikişler birkaç gün içinde kendiliğinden erimektedir.

Yanak bölgesindeki çok hafif hassasiyet de yine birkaç gün içinde kaybolmakta, hastalar aynı gün bile işine dönebilmektedir. Operasyonda hedeflenen yanak görüntüsü yaklaşık 3 hafta içerisinde elde edilmektedir.

Yakın Doğu Bulvarı, Lefkoşa / KKTC
+90 392 444 0 535

Golf
Tadını Çıkar!
BELÇİKA ÇİKOLATALI
Golf
BRAVO
BROWNIE
BRAVO
BRAVO
DARK
BRAVO
BADEM
BRAVO
BEYAZ
BRAVO
KARADUT
Atakom
/AtakomLTD
@AtakomLTD
Küçük Kaymaklı / Lefkoşa Tel: 444 78 88 e-mail: info@atakom.org

Topal; "Herkes canla başla çalışarak bu sporu geliştirmiştir"

SERKAN SOYALAN 42

ERSİN KAŞİF

Müzik ve dans 18

DİYABETTE SAĞLIKLI BESLENMENİN ÖNEMİ

DİLARA TOPCAN 28

ÜLVİYE A. UYSAL

14

içimizdekiler

Yağmur Girgin: Hayalimdeki mesleği yapıyorum

SİMGE ÇERKEZOĞLU

ALEV ADİL; "KURBAN MIYIZ YOKSA SUÇLU MU?" 6

adres Kıbrıs

Kıbrıs'ın Haftalık Dergisi

Genel Yayın Yönetmeni
Cenk Mutluyakalı

Genel Koordinatör
Tayfun Çağra

Reklam & Pazarlama
Feryal Karakuş
Perihan Eraslan

E-posta:
reklam@adreskibris.com

GSM:
0533 880 44 44

Katkı koyanlar
Cemal Tunceri
Dilara Topcan
Ersin Kaşif
Fehime Alasya
Özlem Onar
Simge Çerkezoğlu
Serkan Soyalan
Ülviye Akın Uysal
Tuncer Bağışkan
Zekai altan

Editör:
editor@adreskibris.com

Tel: 225 66 59
Fax: 225 32 40

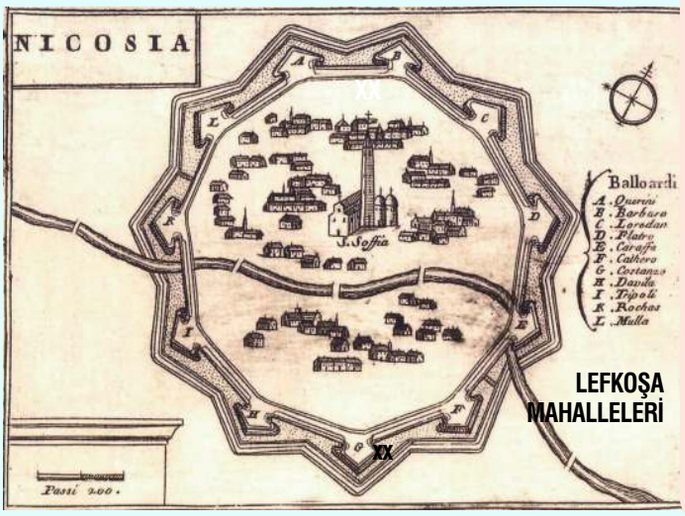
Adres:
United Medya Grup Tesisleri,
Sanayi Bölgesi, Lefkoşa

SAYFA TASARIM
Sevay Alkan

BASKI
Comment Grafik ve Yayıncılık Ltd. / Lefkoşa

DAĞITIM
Her pazar
YENİDÜZEN
gazetesi ile birlikte

LEZZET
ABOHOR (CİHANGİR)



LEFKOŞA MAHALLELERİ

Kültürümüzün bir parçası: Molehiya

Limasol Bankası'ndan

SİZE ÖZEL

80. Yıl Kredisi

80. Yılda 80.000 TL

LİMASOL TÜRK KOOPERATİF BANKASI 80.YIL

"GEÇMİŞTEN GELECEĞE GÜVENLE..."

★ **Peşin masraf** yok!

★ **Vadesinden önce** kapatma fırsatı!

Kampanyadan faydalanan müşteriler arasından yapılacak çekilişle **8 kişiye 1 senelik GOLD ElitCard** verilecektir.

444 LTKB | www.limasolbank.com.tr | limasolbank

ALEV ADİL; "KURBAN MIYIZ YOKSA SUÇLU MU?"

Simge Çerkezoğlu
simgecerkezoglu@gmail.com

"Tüm Kıbrıslılarda bir kendini kurban olarak görme durumu hakimdir. Sadece Türkçe konuşanlar için değil, Rumca konuşanlar için de bu geçerlidir... Özellikle bu adada savaşa dair yaşananlara baktığımızda böyle bir ruh halimiz olduğunu kabul etmeliyiz. Ben bu sergide bunu da sorguladım."

İçimde hiç büyümeyen küçük bir kız çocuğu var diyor Alev Adil… Yıllar sonra İngiltere'den Kıbrıs'a dönüşünü, sanatı algılayışındaki farklılıkları bizimle paylaşıyor. Şair, akademisyen, performans sanatçısı kimlikleri ile öne çıksa da, tüm çabasının sanatı hayatın içine taşımak olduğunu söylüyor. Kıbrıs'ta ilk kez açtığı sergisiyle ziyaretçilerini şaşırtıyor. ARUCAD Art Space'de açılan Olay Yeri sergisi, kendimizi sorgulamamıza olanak yaratıyor. Bu topraklarda, bugün ve geçmişte yaşanan onca acı arasında, gerçekten kurban mı yoksa suçlu muyuz diye düşünmemizi salık veriyor.

"Çocukken kendi kitaplarımı yazıp resimlerini de çizeceğim derdim"

Alev Adil sanata olan ilgisinin çocuk yaşta başlayıp geliştiğini anlatarak, sanatın pek çok dalına ilgi duyduğunu anlatıyor.

"Annem ressam, babam şair… Çocukken ben her ikisini de örnek alır, büyüyünce kendi kitaplarımı yazıp, resimlerini de çizeceğim derdim. Böylece görsel ve yazı arasındaki ilişki beni her zaman çok çekmiştir. Sanatım da böylece hiçbir zaman klasik, yağlı boya olmadı. Elbette onları da sevdim ama görsel, dil, metin arasındaki ilişki beni daha fazla çekti. Liseden sonra ailem sanat üzerine eğitim almamı istemedi, hatta hukuk eğitimi almamı istedi. Ben ise sanat değilse de her

şeyin temeli olan felsefe eğitimi almaya karar verdim. Böylece Londra'da felsefe eğitimi aldım. İkinci bir lisans olarak da film yapma eğitimi aldım. Film yapmak beni her zaman sanat dalları içinde en çok etkileyenlerden biri oldu. İnsan hayatının da bir film olduğuna inanarak yaşadım. Bugüne kadar hiç film yapmadım ama nasıl yapılacağını bilmek istedim. Yüksek lisans ve doktora programlarını da multi media üzerine tamamladım. Üniversitelerde film yapmak ve edebiyat üzerine dersler verdim."

"Ben sanırım expanded sinema gibiyim"

Daha çok şair, ressam ve akademisyen kimlikleri ile anılan sanatçıya, kendi içinde hangisinin ağır bastığını soruyorum.

"Sinemada expanded sinema diye bir ifade vardır. Genişletilmiş sinema olarak çevrilebilir Türkçe diline. Sinemayı sadece film yapmak değil, kısa filmler, multimedya performansları, projeksiyon materyalleri olarak geniş kapsamlı algılar. Bildiğimiz anlamda geleneksel sinemayı ret eder. Ben de biraz böyleyim. İçimde ağır basan yanım her zaman edebiyat, şiir olmakla birlikte, şiiri sanatla, akademik hayatla birleştirerek beslemeye çalışırım. Sanırım şiirlerim de expanded şiir. İnsan hangi parmağını seçebilir ki, ben de seçemiyorum. Her bir alan bana bir zenginlik katar. Yazarken de sadece sanatsal anlamda yazmayı değil akademik anlamda yazmayı da düşünürüm. Sanatın her alanından beslenirim ama görsel olmadan da yaşamak mümkün değil zaten."

"Sanatı insanların ayağına götürmek gerektiğine inandım"

Bugüne kadar dünyanın farklı noktalarında karma sergilere katılan, şiir performansları sergileyen Alev Adil, ilk sergisini Lonrda'da 2008 yılında açtı. Hotel Amnesia dead zone ismini verdiği bu proje çok ilginç bir çalışma… Şiir filmi ismini bu çalışmanın ne anlama geldiğini kendisi açıklıyor.

"Film şiiri dildeki şiir gibi kısa ve net hikâye anlatan edebiyat çalışmalarına benzemiyor. 2008 yılında açtığım bu ilk kişisel sergimde ben izleyicilere atmosfer ve metaforlar yaratarak görsel ve sözel arasında edebi çalışma sunmaya çalıştım. Bunun yanında içerik olarak şiirlerimde çok fazla görsel imgeye de yer verdim. Tabii bunu burada anlatmak kolay değil. Bu çalışma biraz şiir performanslarına benzetilebilir. Ben henüz 16 yaşındayken Londra'da kütüphanelerde, barlarda performans şairliği yapmaya başladım. Ailemin dahi haberi olmadan, özellikle barlarda kendi yazdığım şiirleri okurdum. Hayatta her zaman sanatın belli alanlarla kısıtlanmasına karşı durdum. İnsanların sanatı sevmesi, sanatı alışkanlık edinebilmesi için onların ayağına götürmek gerektiğine inandım. Halen de bu kanıdayım. Sanatı gündelik hayata katmak gerektiğini düşünmekteyim. Sergi açacağım zaman da çok değişik yerlere davetler göndermeye özen gösteririm.

"Sergiyi ziyaret etmeye gelenleri de bu performansa dahil ederek, onlara sorular yönelttim. Sonuçta da katılımcıları şu noktaya çektim, bu kadın gerçekten suçlu mu? Suçlu dediklerimiz, gerçekten suçlular mı? İnsanların tüm bu soruları kendilerine sormasını istedim."

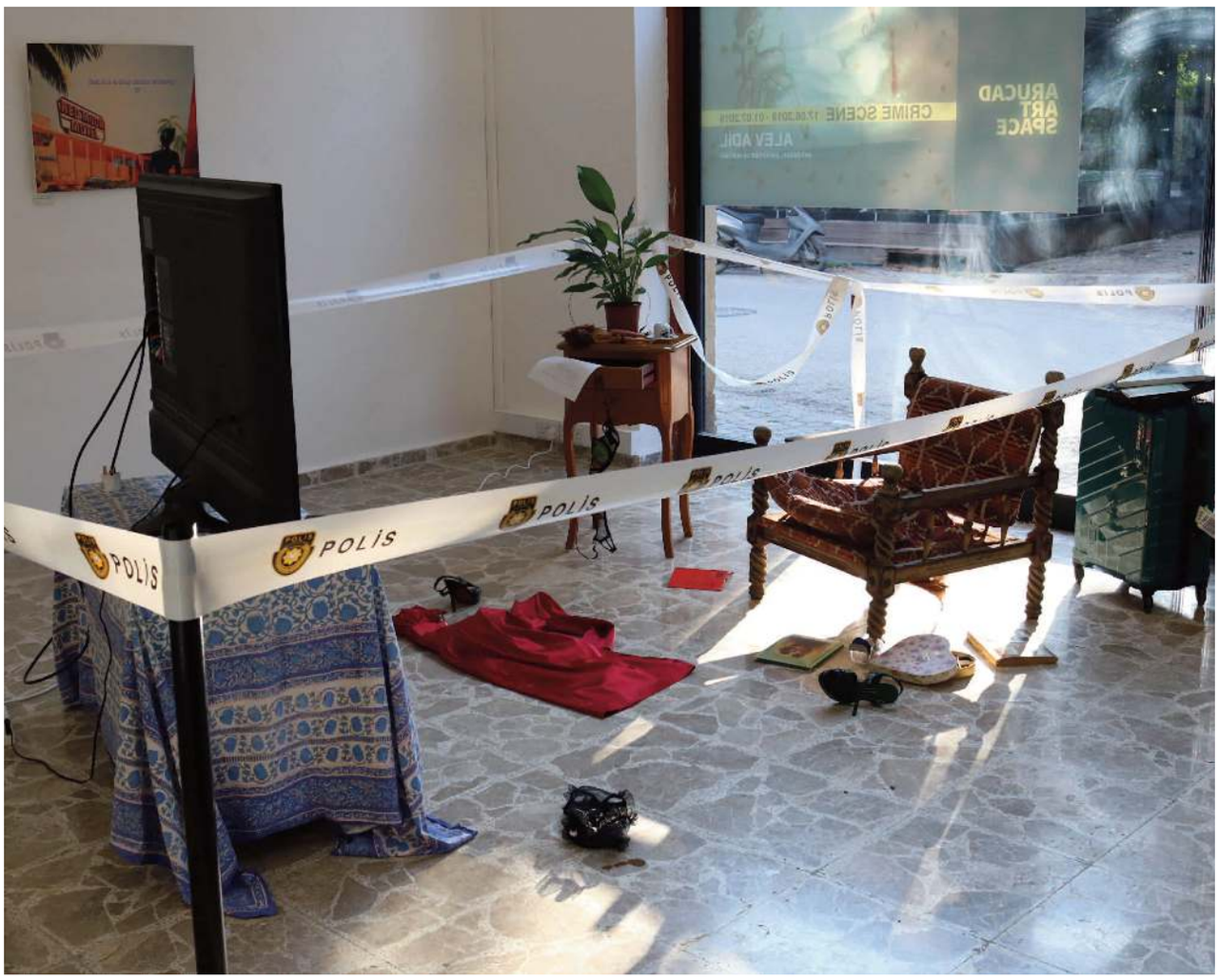
"Her bir alan bana bir zenginlik katar. Yazarken de sadece sanatsal anlamda yazmayı değil akademik anlamda yazmayı da düşünürüm. Sanatın her alanından beslenirim ama görsel olmadan da yaşamak mümkün değil zaten."

Hayatında galeriye gitmeyen insanları, sanat mekânlarına taşımak için çaba sarf ederim. Elbette her gelen, her sergiyi anlayacak diye bir şey olmaz ama en azından sanata dair bir fikir sahibi olup yavaş yavaş kendini geliştirebilir. Ayrıca ben yazarken iki dilli olarak düşünürüm. Yazdıklarımın üzerine çokça zihin yorarım."

"Kıbrıs benim için iyileşmeyen bir yara gibi"

Adil'in sanat üretimleri her dönem farklılık gösterse de bana öyle geliyor ki görsel veya yazınsal tüm çalışmalarının ortak yanı politik kaygıları…

Haklısınız sanat tarzım her zaman değişkenlik gösteriyor. Zamandan ve mekândan çok etkileniyorum. Kıbrıs'ta bulunmak beni farklı etkilerken, İngiltere'de olmak elbette beni daha farklı etkiliyor ve bu sanatıma da yansıyor. Bir dönem hayatımda çok fazla fotoğraf çektim. Katıldığım sergilerde fotoğrafla ilgili çalışmalarım öne çıktı. Son zamanlarda ise hiç fotoğraf çekmiyorum. Sanırım artık fotoğrafa, görsele doydum. Daha çok sese yöneldiğimi hissediyorum. Fakat tüm çalışmalarımda her zaman politik bir yön yer alıyor. Sanırım her insan isminin izini taşır ya işte ben de öyleyim. Hayatımda adalet önemli bir yere sahiptir. Tam da bu nedenle küçük yaştan bu yana çok politize bir birey oldum. Bunun nedenini de ben yine biraz geçmişe dayandırıyorum. Annem İngiliz babam Türk, benim de İngiliz sistemine göre eğitim almamı istediler. İlk olarak 1974 öncesinde beni İngiliz okuluna gönderdiler. İlkokulda orada



anadili Türkçe olan Kıbrıslı sadece bendim. Sanırım bilinçaltımda çocukluğumun da etkisi var. O günden sonra bulunduğum her yabancı mecrada sadece kendimi değil bir toplumu temsil ettiğim hissiyatına kapıldım. İngiltere'ye gittiğimde de bu durum devam etti. Dolayısıyla tüm bunlar yaratıcılığıma da etki etti. Kıbrıs sorununun da bunda etkisi büyüktür. Kıbrıs herkes gibi benim için de iyileşmeyen, temizlemek istediğim bir yara gibi."

"Tüm Kıbrıslılarda kendini kurban olarak görme durumu hakim"

'Olay Yeri' Alev Adil'in Kıbrıs'ta açtığı ilk sergi… Çok etkileyici bölümlere yer verdiği bu sergide, özellikle bazı bölümler beni hem şaşırtıyor, hem de düşündürüyor… Akla bu hayatta kurban mıyız yoksa katil mi düşüncesini yerleştiriyor.

"Kıbrıs'ta ilk sergimi ARUCAD Art Space'de 'Olay Yeri' ismi ile Lefkoşa Suriçi'nde açtım. 2011 yılında Sidestreet'de 'memories of dead zone' isimli bir performans çalışmam olmuştu ama sergi anlamında 'Olay Yeri' bir ilk oldu. Burası konum olarak mahkemelere, polise yakın bir yer olduğu için böyle bir tema çerçevesinde çalışmaya karar verdim. Bir de fark etmişsinizdir; herkesin böyle polisiye olaylara ilgisi vardır. Bu nedenle de böyle kriminal bir ortam yarattım kendimce. Sanatla biraz da yaşadığımız gündelik hayatlarımızı canlandırdım aslında. İçerisine kişisel unsurlar serpiştirerek, kavramsal bir sorgulamaya giriştim. Kişisel anlamda Kıbrıs'a yerleşerek ailemi geride bıraktığım için bir yandan kendimi suçlu gibi düşünürken, kavramsal olarak da içine düşmüş bulunduğumuz ortamı sorguladım. Bir de tüm Kıbrıslılarda bir kendini kurban olarak görme durumu hakimdir. Sadece Türkçe konuşanlar için değil, Rumca konuşanlar için de bu geçerlidir. Bu psikolojimizi de sorgulamak istedim. Özellikle bu adada savaşa dair yaşananlara baktığımızda böyle bir ruh halimiz olduğunu kabul etmeliyiz. Ben bu sergide bunu da sorguladım. Hep başkalarını ayıplayarak bir yere varamayacağımızı, kendi sorumluluğumuzu üstlenmemiz gerektiğini hatırlattım. Bunu anlatmak için sergide ayrı bir bölüm hazırladım.

"Ben henüz 16 yaşındayken Londra'da kütüphanelerde, barlarda performans şairliği yapmaya başladım. Ailemin dahi haberi olmadan, özellikle barlarda kendi yazdığım şiirleri okurdum. Hayatta her zaman sanatın belli alanlarla kısıtlanmasına karşı durdum."

"Sanırım bilinçaltımda çocukluğumun da etkisi var… Dolayısıyla tüm bunlar (geçmişim) yaratıcılığıma da etki etti. Kıbrıs sorununun da bunda etkisi büyüktür. Kıbrıs herkes gibi benim için de iyileşmeyen, temizlemek istediğim bir yara gibi."

Maraş'a, Ayşe'nin tatile çıkmasına gönderme yaptım. Kıbrıs'a en büyük kötülüğü yaptığına inandığım Nikos Sampson'un fotoğrafını kullandım. Onun yanında da çok güzel bir kadına yer verdim. O da Ayşe Güneş, komutanın kızı. Ayşe tatile çıktı mesajı da zaten oradan geliyor. Sergide hep bunlara gönderme yapmaya çalıştım. Tüm bu mesajlar yanında açılış günü bir de performans sergiledik. Ben suçlu rolündeydim. Adaleti temsilen bir avukat ve bu olayı araştıran bir de dedektifi bu performansa kattım. Sergiyi ziyaret etmeye gelenleri de bu performansa dahil ederek, onlara sorular yönelttim. Sonuçta da katılımcıları şu noktaya çektim, bu kadın gerçekten suçlu mu? Suçlu dediklerimiz, gerçekten suçlular mı? İnsanların tüm bu soruları kendilerine sormasını istedim. Sergide delil olabilecek, kendi hayatımdan izlere de yer verdim. Ziyaretçileri etkileyerek, farklı bir çalışma ortaya çıkarmak istedim."

"Kıbrıs'ta olmak bana yeni bir perspektif kazandırdı"

Şu anda Arkın Yaratıcı Sanatlar ve Tasarım Üniversitesi'nde akademisyen olarak çalışan sanatçı Kıbrıs'a dönme nedenini de şöyle açıklıyor.

"Aslında Ümit İnatçı sayesinde Kıbrıs'a dönüş yaptım. Kıbrıs'ta ilk sanat üniversitesinin açılacak olması beni çok heyecanlandırdı. Adada olmaktan mutluyum. Burada yapılacak çok iş var. Potansiyel çok. Sanatla barışı birleştirerek, yetenekli genç insanlarla çok güzel çalışmalar yapabileceğimize inanıyorum. Şu anda Arkın Yaratıcı Sanatlar ve Tasarım Üniversitesi'nde çalışıyorum. Gençlerle olmak sanatsal anlamda beni besliyor. Yaratıcılığımı artırıyor. Kıbrıs'ta olmak bana yeni bir perspektif kazandırırken, beni geçmişimle de yüzleştiriyor."

EZİÇ
RESTAURANTS

Doya doya mutluluk

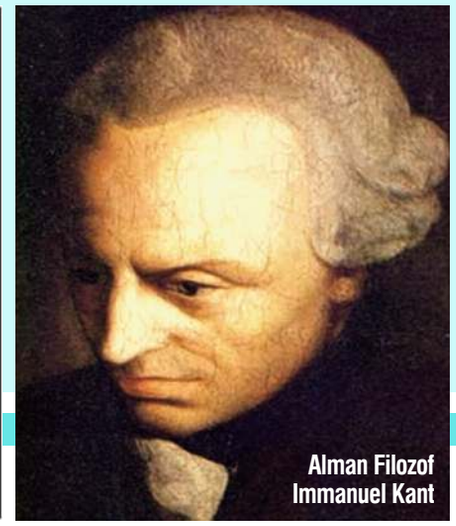
Kıbrıs'ın en çok tercih edilen mutfağı Eziç,
beş şubesi ve onlarca lezzetiyle sizi bekliyor.

/eziconline /ezicrestaurants /ezicrestaurants

Bahar Sk. No: 16 Girne/KKTC | T: 0392 444 88 88 | F: 0392 815 40 24
info@eziconline.com | www.eziconline.com

NİYETİNİ KEŞFET

Özlem Onar
editor@yeniduzen.com



Alman Filozof Immanuel Kant

Genellikle kendi niyetimizi sorgulamak yerine, başkalarının niyetlerini okumaya meraklıyızdır. Niyetimizi de aklımızı kullanmak yerine, bir şekilde önem verdiğimiz veya etkisi altında kaldığımız kişilerin yönlendirmelerine, bilinçli veya bilinçdışı izin vererek oluşturma eğlimindeyizdir. Bu kişiler, en yakınlarımız olabildiği gibi falcılar da olabilmektedir.

Niyeti sorgularken "Niye" veya "Niçin" ile başlayan soru cümleleri oluştururuz. Bir başka deyişle "Niyetin nedir?" sorusuyla niye böyle davrandığınız, kastedilmektedir. Doğal olarak nedensiz bir davranış yoktur. Bizler davranışlarımızın ve davranışlarımızın ardındaki niyetlerimizin ne kadarının farkındayız? Niyetimizi kendi özgür irademizle inşa edebilir miyiz? Yoksa niyetimizi salt içinde bulunduğumuz toplumsal koşullar mı belirler? Niyetimizi kurgularken duygular mı yoksa akıl mı daha baskındır? Bir insan başka bir insanın niyetini oluşturabilir mi? Niyetimizin iyi mi yoksa kötü mü olduğunu nasıl anlarız? Kendi niyetimizi değerlendirirken objektif olabilir miyiz?

İrade ve Kimliksizlik

Genellikle kendi niyetimizi sorgulamak yerine, başkalarının niyetlerini okumaya meraklıyızdır. Niyetimizi de aklımızı kullanmak yerine, bir şekilde önem verdiğimiz veya etkisi altında kaldığımız kişilerin yönlendirmelerine, bilinçli veya bilinçdışı izin vererek oluşturma eğlimindeyizdir. Bu kişiler, en yakınlarımız olabildiği gibi falcılar da olabilmektedir. Çünkü düşünmek, karar vermek dolayısıyla sorumluluk almak zahmetlidir. Oysa gerçekte bir insan başka bir insanın yaşamını yaşayamayacağı gibi niyetini de oluşturamaz. Kendi iradesini ortaya koyma cesaretini gösteremeyenlerin özerkliği; seçimleri, niyetleri, eylemleri ve kimlikleri olamaz.

Başarı-Başarısızlık

Niyetimizi keşfederken salt aklı kullanmamız mümkün mü? Alman filozof Immanuel Kant'a göre mümkündür. Kant, insanın aklını kendisinin kullanma cüretini göstermesinin gerekliliğine vurgu yapar. Kant'ın kast ettiği akıl nasıldır? Duyguların etkisinde kalmamaya çalışan, kendi sınırlarını çizen ve kendisinin belirlediği sınırları aşmamaya çalışan akıldır. Sınırlı bir özgürlüğe sahiptir. Özgür olmayan akıl, eleştiriye tabi tutulmayan ve duyguların etkisine kapılandır. Kant'ın felsefe öğretisi eleştiriciliktir. "Eleştiri" Yunanca aslına uygun olarak (krinein=ayırmak, yargılamak demek) ayırmadır. (1) İnsanlar günlük yaşamda törel bilinçlerinin (vicdanlarının) sesine uyarak içinde bulundukları bir olayı iyi ya da kötü olarak kabul ederlerse de, "iyi" ve "kötü"nün kendisinin neyi dile getirdiğinin hesabını veremezler. (2) Psikososyal bir varlık olan insan, ruh ve beden sağlığını korumak için bir takım savuma mekanizmaları geliştirir. Kendisine benzemeyenleri hor görme, benzeyenleri hoş görme söz konusudur. İnsan kendisini olduğundan daha iyi görme eğilimindedir. Vicdanımızın şekillenmesinde toplumsal yapının etkisi oldukça baskındır. İyiliğin veya kötülüğün topluma, zamana, mekana, inançlara, kültüre, değerlere hatta kişiliğe göre değiştiğini savunanlar çoğunluktadır. Başarısızlık pek çok toplumda utanç kaynağı olurken, Finlandiya'da her yıl 13 Ekim'de "Başarısızlık Günü" törenlerle kutlanmaktadır.

İyilik-Kötülük

Kant ahlak kavramları arasında, eylemlerin ahlak bakımından değeri yargılandığında, insanın başvuracağı bir kavram arıyor. Genel olarak kabul edilen ahlak yargılarını, ahlak kavramlarını çözümlemesinde böyle bir

şey de buluyor: İyi istenç. Burada iyi istenç yalnızca iyiyi istemekle, ya da iyi duruma erişmeyi istemekle karıştırılmamalıdır. İyi istenç güçlü bir düşünüştür. Bir eylemin ahlaksal değeri de ortaya koyduğu başarıda değil, o eylemin arkasındaki düşünüştedir. (3) İnsanlar genellikle iyi niyetli olduklarını savunurlar. "İyilikten maraz doğar.""İyilik eden iyilik bulur." Atasözlerinde iyliğin veya kötülüğün daha çok kişilikle bağlantılı olarak tanımlandığını söyleyebiliriz. Kant'a göre iyi olmanın kişiliğimizle, duygularımızla alakası yoktur. Tek ölçüt aklını kullanarak, seçim yapabilmektir. Genç adamı gördüğünde ona karşı tiksinti hisseden, ancak ödevi olduğu için yine de ona yardım eden birini hayal edin. Kant'ın gözünde bu kişi, şevkatle eyleme geçen birinden daha ahlaklı biri olacaktı. Bunun sebebi tiksinti duyan kişinin açıkça ödev duygusuyla hareket etmesiydi. (4)

Ahlak İlkeleri

Kant ahlakın temel ilkesini ortaya çıkaracağına inanır. Kant yeni bir ahlak kurmak istemediğini, yalnızca zaten var olan, ama içgüdülerle duyulan ve işlenmiş olan ahlaklılığı kendi varlığının bilincine yükseltmek ve geçerliliğinin ilkesini ortaya koymak istediğini özellikle belirtir. (5) Başarılı da olur. Kant görüşleriyle ahlak felsefesine büyük bir katkıda bulunmuştur. Eylemlerimizi oluşturan ahlak ilkelerini belirlerken Kant şu soruyu sormamızı ister: "Ya herkes böyle yapsaydı?" Şartlar ne olursa olsun ahlak ilkelerine uyulmalıdır. Çok sevdiğiniz birinin canını korumak için de olsa yalan söylenmez. Kant bu konuda oldukça katıdır. Yalan söylersek herkesin zor bir durum karşısında yalan söyleyebileceğini kabul etmiş oluruz. Sonucu ne olursa olsun ahlak ilkelerine koşulsuz saygı göstermeli ve uymalıyız. Çıkardan dolayı yapılan eylemler sonucu iyi de olsa ahlaki değildir. Kant, ahlaki ilkelerin uygulamadaki karşılığının başkalarını kullanmamak, insanlara saygı çerçevesinde, onların otonomilerini, kendileri için mantıklı kararlar alan bireyler olarak kapasitelerini hesaba katarak davranmak gerektiği olduğunu düşündü. İnsan onuruna ve bireylerin değerine gösterilen bu saygı modern insan hakları teorisinin özüdür.(6)

Kalıcılık

Kant'ın belirttiği gibi mutluluk, sağlık, başarı, onur v.b. hiçbir çıkar içermeden, duyguları yok sayarak iyiyi sırf iyi olduğu için isteyen bir insan olmak mümkün mü? Aslında Kant da böylesi ideal bir insanın olamayacağını biliyordu. Amacı insanın aklını ve eylemlerini sorgulamaktı. Bu yazımın da amacı; insan olma yolculuğunda kendimizi tanımak ve niyetlerimizi keşfetmek için bir nebze de olsa birlikte düşünmekti. İnsan sorguladıkça, okudukça, tanıdıkça, bildikçe, iyiyi seçebilir. İyiliğin tekrarı, iyiliğin yayılması da güzelliklerin, hoşgörünün, dostluğun, insan kardeşliğinin, kalıcı barışın temel basamaklarını oluşturacaktır.

KAYNAKÇA
1) (Bedia Akarsu, Ahlak Öğretileri I. Mutluluk Ahlakı II. Kant'ın Ahlak Felsefesi, İstanbul, Remzi Kitabevi Yayınları, 1982, s.154)
2) (Bedia Akarsu, s.196)
3) (Bedia Akarsu, s.208)
4) (Nigel Warburton, Felsefenin Kısa Tarihi, İstanbul, Alfa Basım Yayım Dağıtım San. Ve Tic. Ltd. Şti., 2017, s.176, 177)
5) (Bedia Akarsu, s.196, 197)
6) (Nigel Warburton, s.180)

Kant görüşleriyle ahlak felsefesine büyük bir katkıda bulunmuştur. Eylemlerimizi oluşturan ahlak ilkelerini belirlerken Kant şu soruyu sormamızı ister: "Ya herkes böyle yapsaydı?" Şartlar ne olursa olsun ahlak ilkelerine uyulmalıdır.

Ülviye Akın Uysal
web@yeniduzen.com

Yağmur Girgin:

(Avukat)

Hayalimdeki mesleği yapıyorum

Kendimi tek kelime ile tanımlayacak olsam… Merhametli

Şu an yaptığım işi yapmasaydım… Hayalim olan mesleği yaptığım için imkânsız gibi başka şey yapmazdım

Benim gündemimi en fazla meşgul eden… İşim ve arkadaşlarım

Kayıtsız kalamadığım şey… Haksızlığa uğrayan birini görmek ve hayvanlara iyi davranmayan insanlar

En büyük pişmanlığım… Bazı insanlar için boşa geçirmiş olduğum zaman

En büyük sevincim… Ailem

Hayatımın dönüm noktası… Her günüm dönüm noktası

Beni en çok etkileyen yazar… Stephen King

Başucumdaki kitap… Kim bulduysa onundur

En keyif aldığım müzik… Techno

En son izlediğim film… Toy Story 4

Kendim için son aldığım şey… Kitap

Dolabımdaki en gereksiz şey… Abiyeler

Benim için alınabilecek en güzel hediye… Son çıkan teknolojiyle ilgili her şey

Kendimle ilgili değiştirmek istediğim şey… Fazla takmamak

Kendimde beğendiğim özellik… Pozitif olmam

Olmasa da olur… Yemek

Olmazsa olmaz… Kitaplarım ve telefonum

En iyi yaptığım yemek… Fırın makarnası

Hayalimdeki dünya… Barış dolu bir dünya

Aşk benim için… 3-5 günlük heyecan

Onunla çok tanışmayı isterdim… Yargıç Frank Caprio

Görmek istediğim yer… Afrika

Mutlaka yapmak istediğim… Gökyüzü dalışı

Son olarak söylemek istediklerim… Barış dolu dünyada ırkçılık olmadan insanların hep birlikte mutlu yaşamaları.

LİMASOL
TÜRK KOOPERATİF
BANKASI

GÜÇLÜ

BANKA

GÜÇLÜ

SİGORTA

LS LTD.
LİMASOL
SİGORTA

444 **LTKB** | www.**limasolbank**.com.tr

444 **00 55** | www.**limasolsigorta**.com

LEZZET

ABOHOR (CİHANGİR)

Mutfaklar ve yeme–içmeler bir ülkenin kültürel değerlerinin ve kimliklerinin en somut göstergesidirler. Bir de ülkenin kültürünü ve alışkanlıklarını sürdüren mekânlar vardır. Bunlardan biri de 'Lezzet' mekânıdır.

Kıbrıs mutfağı lezzetleri satışlarını birçok markette bulabilirsiniz. Ama ne kadar lezzetli. Ne kadar taze. Bunlar soru işaretleri. Bazen seyahat ederken yolda birşeyler atıştırmak için durduğum marketlerde gözüm hep böyle yolda yiyebileceğim tahınlı, zeytinli veya pilavuna gibi yiyeceklere bakar. Çok nadir alış veriş yaparım. Genelde almam. Jelatine sarılmış yiyecekler.

Acaba ne kadar hijyeniktir. Hele hele bu sıcak havalarda ne kadar sağlıklı olur. Son kullanım tarihine kadar kalan bu ürünler ne kadar taze olur. Son kullanım tarihine kadar sanki tazeliğini korur gibi bir psikoloji vardır. Bir de kullanılan malzemeler. Acaba doğru malzeme mi kullanılıyor. Örneğin pilavunaya pilavuna peyniri mi veya tahınlıya tahın mı kullanılıyor diye de bakmak gerekir. Bu örnekleri çoğaltabiliriz. Özellikle Kıbrıs mutfağı ürünlerinden bahsedersek bu ürünler ne kadar denetlenip kontrol altına alınıyor. Bir de küçük büfeler ve dükkanlar vardır. Böyle snack türü yiyecek ve içecekler servis ediyorlar. Genelde börek, çörek gibi Kıbrıs tatları servis edilir.

Kıbrıs'ta bu yiyecekler mevsimine uygun içecekler ile yenir. Sütlüçay, neskahve, kola ve ayran gibi içecekler ile. Günümüzdeki değişimlerden biri de bu yiyeceklerin yanında ince belli bardaklarda çay ile yenmesi. İnce belli çay ile bu yiyeceklerin yenmesi yalnızca kış mevsiminde değil yaz mevsiminde de yani yaz-kış ince belli bardaklarda demli çay ile yenmesi. Bunu doğru ve normal karşılayanlar yanında ülkenin kültürel değişimlerinde alışkanlıklarımızın değişiminin bir anlamda kültürel kimlik ve yaşam biçimimizin yok olduğunun da göstergesi olduğu yönündedir. Bu mönüyü birçok mekanda görebilirsiniz. Kıbrıs'ta sütlü-çay gibi içeceklerin bu yiyecekler ile kullanıldığını görmeniz pek olası değildir.

Örneğin, Mağusa'da çok büyük mekanlarda çok ama çok yaygın olarak ince belli demli çay bardaklarının yanında simit, çörek, tahınlı ve pilavuna gibi yiyeceklerin yanında kullanılıyor. Hem de size soruluyor; Demli çay içer misiniz diye. Sütlü- çay sipariş verseniz herhalde servis yapacak durumları olmaz bir de size tuhaf olarak da bakabilirler. Mutfaklar ve

Zekai ALTAN
zekai.altan@gmail.com

Lezzet Lefkoşa'dan Karpaz'a giderken Abohor'a (Cihangir'e) dönen kavşakta. Sıralı dükkânların olduğu yerde. Lezzet'te Kıbrıs ürünleri olan bulgur köftesi, hellimli, zeytinli, kıyma böreği, kabak böreği, badadez ve kıymalı, pilavuna, tahınlı ve ıspanah böreği. Bir de Çin böreği.

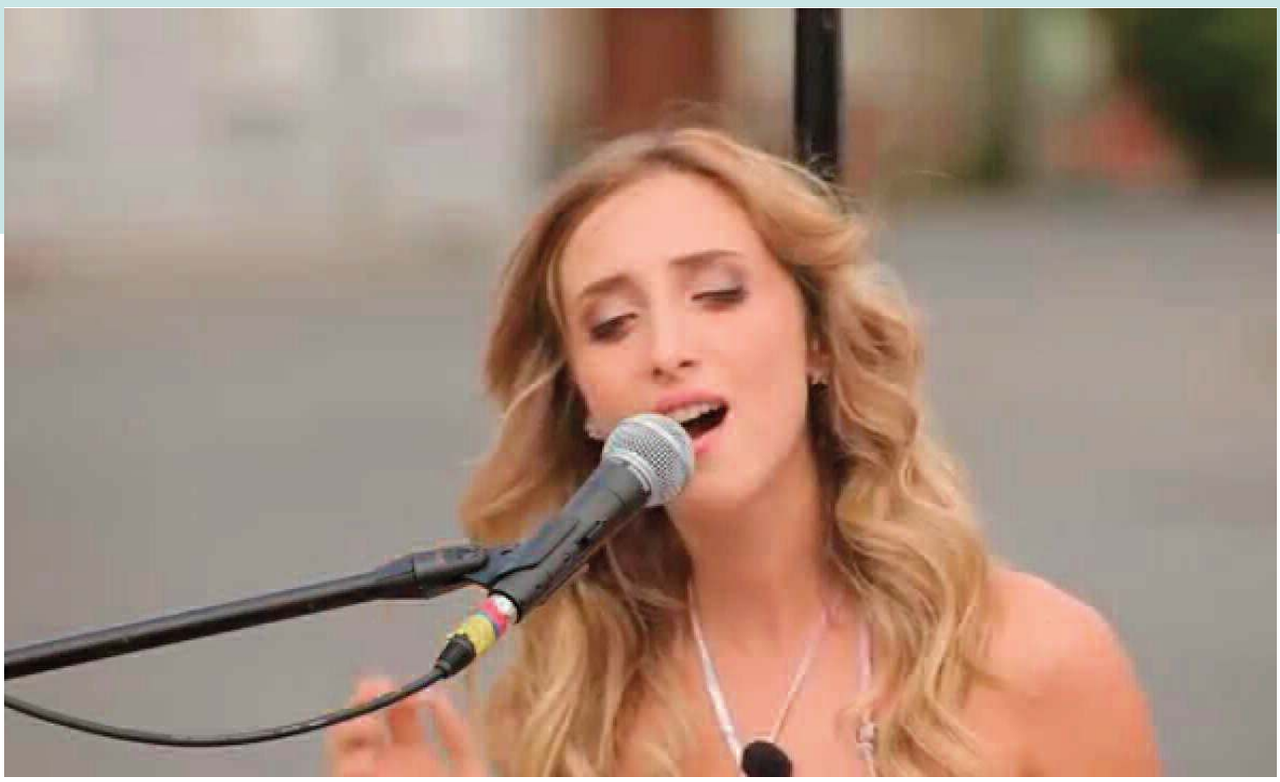
yeme–içmeler bir ülkenin kültürel değerlerinin ve kimliklerinin en somut göstergesidirler. Bir de ülkenin kültürünü ve alışkanlıklarını sürdüren mekanlar vardır. Bunlardan biri de Lezzet mekanıdır.

Mekân

Lezzet Lefkoşa'dan Karpaz'a giderken Abohor'a (Cihangir'e) dönen kavşakta. Sıralı dükkanların olduğu yerde. İki mekan yanyana. Diğeri de çevirme tavuk, tavuk dolma, ızgara tavuk ve köfte gibi ürünler servis ediyor. Lezzet de hemen bunun yanında. Yani yol üzerinde damak tadınıza uygun iki ayrı mekan hizmet veriyor. Lezzet'te Kıbrıs ürünleri olan bulgur köftesi, hellimli, zeytinli, kıyma böreği, kabak böreği, badadez ve kıymalı, pilavuna, tahınlı ve ıspanah böreği. Bir de Çin böreği. Lezzet'in işletmecileri Esin hanım ve eşi Erbil bey. Yaklaşık dokuz yıldır hizmet veriyorlar. Küçük bir mekan ancak sıcak bir ortam. Lezzetler Kıbrıs'a özgü günlük ve taze servis ediliyor. Yol üzeri bir mekan. Burada seyahat ederken kısa bir mola vererek içeceğiniz ile Kıbrıs lezzetlerinden seçtiklerinizi yiyebilirsiniz. Veya paket servis yaptırarak yolda veya evinizde bu tatları tatarsınız. Yeni keşfettiğim bir mekan. Ve ben de buradan alış veriş yapıp bu ürünleri tattım. Lezzetli. Kıbrıs damak tadına uygun ve doğru malzemeler kullanıldığını söyleyebilirim. Esin hanım ve Erbil beyin severek yaptıkları ve sevgilerini bu lezzetlere yansıttıklarını söyleyebilirim. Yolunuz düşerse bu mekanda kısa bir mola vermeyi ihmal etmeyin. Lezzet mekanının sunduğu ve servis ettiği lezzetler günboyu değildir. Lezzet, sabah 05.00 ile saat 12.00'ye kadar hizmet verir. Yani sabah erken saatlerinde taze ve sıcak üretilen Kıbrıs tatları öğle vaktine kadar servis ediliyor. Ertesi gün yeniden taze olarak hazırlanıp servis ediliyor. Burada böyle marketlerde jelatinlenmiş ambalajlarda ürün satışını göremezsiniz. Lezzet'teki ürünler günlük ve taze. Ayrıca mevlit tabağı da hazırlanmaktadır.

TEL: 0542 852 34 05 – 0533 876 53 27
ADRES: ABOHOR (CİHANGİR) LEFKOŞA YOL ÜZERİ

Müzik ve dans



Ersin Kaşif
ersinkasif@yahoo.com

Ceren Gündoğdu, Universal Music Türkiye etiketiyle piyasaya sürdüğü "Ben Hep Seni Sevdim" isimli yeni şarkısı ve klibiyle müzikseverin karşısında… Arem Özgüç ve Arman Aydın, yine akıllardan çıkmayacak bir şarkıyla dönüyor.

Ceren Gündoğdu ve yeni şarkısı

Ceren Gündoğdu, Universal Music Türkiye etiketiyle piyasaya sürdüğü "Ben Hep Seni Sevdim" isimli yeni şarkısı ve klibiyle müzikseverin karşısında… "Ben Hep Seni Sevdim"i dijital platformlar üzerinden dinlemek ve satın almak için işte adres;

https://umgturkey.lnk.to/ceren-gundogdu-ben-hep-seni-sevdim

2018'de dinleyicileriyle buluşturduğu "Tepetaklak" ve "Kardan Adam" şarkılarıyla büyük beğeni toplayan Ceren Gündoğdu, "Ben Hep Seni Sevdim"i şöyle tanımlıyor: "Bağıra çağıra sevmek yerine; gizliden, derinden, sabırla ve her şeye rağmen sevmeyi bilenlerin şarkısı"

Söz ve bestesi Ceren Gündoğdu'ya, düzenlemeleri Arel Koray Nalbant'a ait olan şarkının video klibinin yönetmenliğini Sinan Kut üstlendi. Klibi YouTube üzerinden izlemenizi öneriyorum ve işte adres https://youtu.be/biNx5B1wYWo. TRT İstanbul Hafif ve Caz Orkestrası ve CRR Caz Orkestrası gibi prestijli caz orkestralarında solist olarak görev alan sanatçı, hâlen, bir Zorlu PSM prodüksiyonu olan "Damdaki Kemancı" müzikalinde "Hodel" karakterini canlandırmaktadır.

Ceren Gündoğdu hakkında daha fazla bilgi istiyorsanız sosyal ağlar elinizin altında.

Instagram: https://www.instagram.com/cerengundogdu__

Twitter: https://twitter.com/cerengndgd

Facebook: https://www.facebook.com/cerengndgd (Üniversal Müzik Türkiye)

Arem Özgüç ve Arman Aydın Yepyeni Bir Dans Hiti ile Karşınızda! FAMOUS feat. YSA

Arem Özgüç ve Arman Aydın, listelerde başarı gösteren ilk single'ları 'Imagine' feat. NBLM ve ikinci şarkıları 'Be The King'in ardından yine akıllardan çıkmayacak bir şarkıyla dönüyor. Her ikisi de müzikal geçmişlere sahip olan başarılı ve genç prodüktör/DJ ikilisi şimdiye kadar Amsterdam Dance Event, Life In Color gibi festivallerde de sahne alarak binlerce dinleyiciyle bir araya geldi. Şimdi ise Arem ve Arman, müzik kariyerlerinde yepyeni bir sayfa açacak yeni şarkıları 'Famous' feat. YSA ile geliyor.

Sade ve iyi hissettiren piyano akorlarının ve orta tem-

polu, enerjik davul ritmlerinin üzerine kurulmuş olan 'Famous' akılda kalıcı bir melodi ve YSA'nın pürüzsüz vokal performansıyla dinleyiciyinin beğenisine sunuluyor. İkili şarkı hakkında şunları söylüyor: "Famous, yoğun turne programımız sırasında stres atmak için başladığımız, eğlencelik bir projeydi. Yalnızca kendi kendimize yolda dinlemek ve iyi hissetmek için enerjik bir şarkı yapmak istemiştik. Birkaç gün içinde şarkı arkadaşlarımız arasında bir marşa dönüşünce, bu şarkıyı devam ettirmeye karar verdik. Yetenekli Hollandalı vokalistimiz YSA'ya ulaştık ve böylece 'Famous' doğmuş oldu."

'Famous' feat.YSA şarkısını dijital platformlardan satin almak ve dinlemek için: https://UMGTurkey.lnk.to/famous 'Famous' feat. YSA için Caner Çetiner tarafından çekilen dikkat çekici ve bol renkli müzik videosunu izlemek için:

https://bit.ly/2JxPIX2

Bu yaz 'Famous feat. YSA' ile dans etmeye hazır olun!

Arem Özgüç ve Arman Aydın'ı sosyal media üzerinden takip edin: Facebook - Arem Ozguc / Arman Aydin Instagram - Arem Ozguc / Arman Aydin Twitter - Arem Ozguc / Arman Aydin (Universal Müzik Türkiye)

HAGO'NUN TOP 5'İ

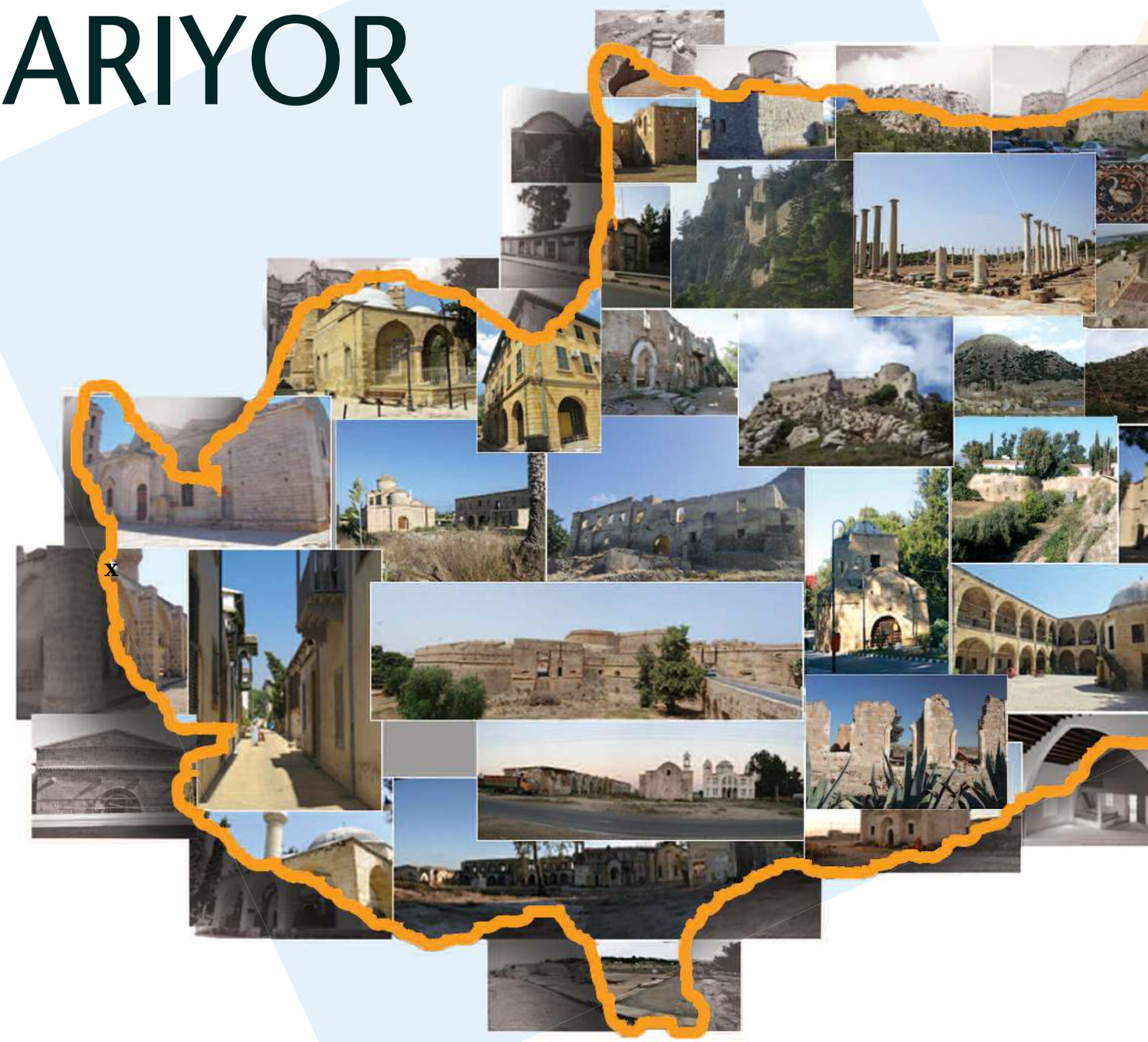
TÜRKÇE

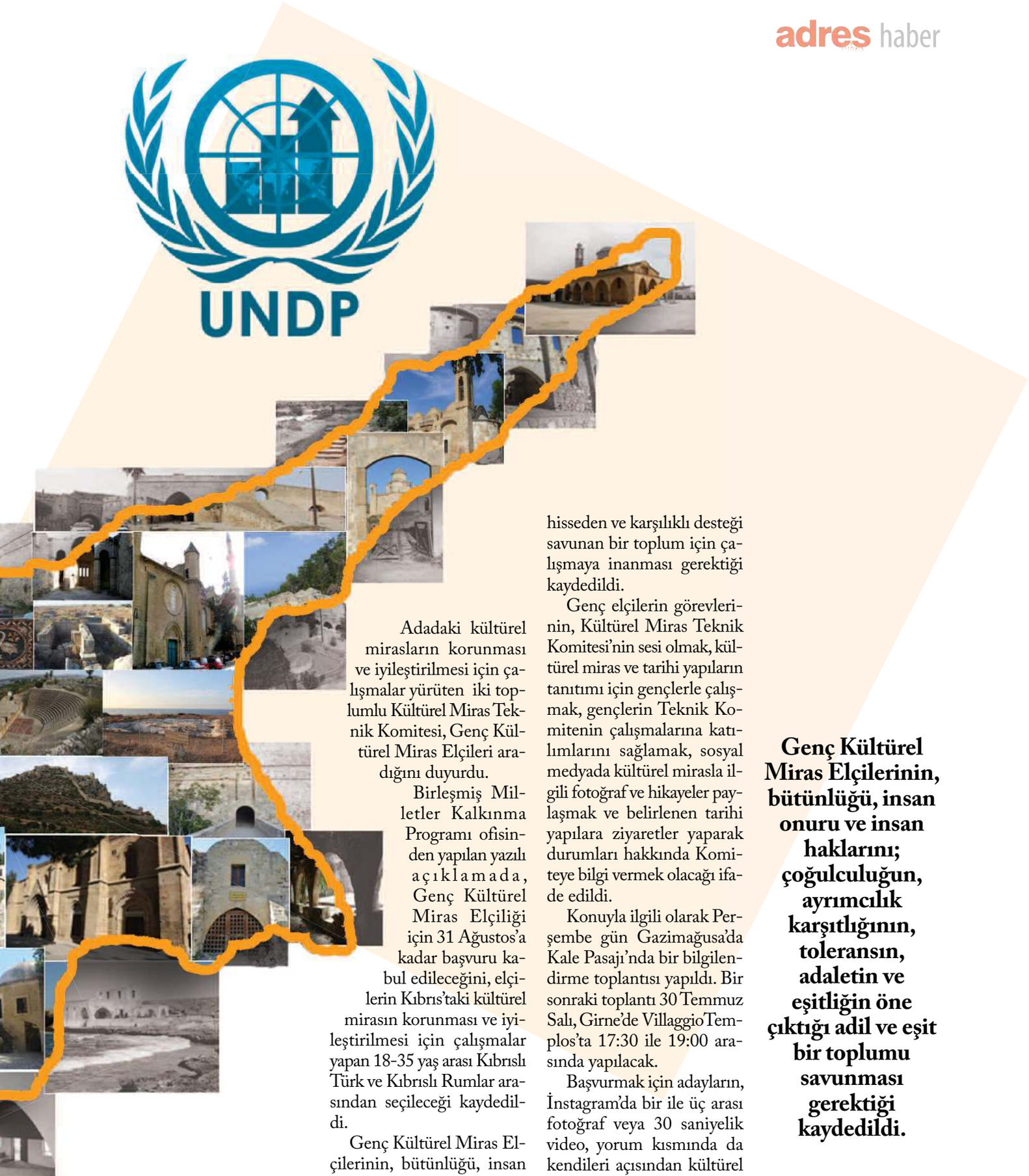
1. Murat Boz - Aşk Bu
2. Sertab Erener - Dım Dım
3. Ece Mumay – Hırka
4. Göksel Featuring Mabel Matiz - Yarım Kalan Şarkı
5. Emre Aydın - Ses Ver

İNGİLİZCE

1. Carrie Underwood – Southbound
2. Saweetie – My Type
3. Beyonce – Spirit
4. Kane Brown – Like A Radeo
5. Taylor Swift – You Need To Calm Down

KÜLTÜREL MİRAS TEKNİK KOMİTESİ GENÇ ELÇİLER ARIYOR





Adadaki kültürel mirasların korunması ve iyileştirilmesi için çalışmalar yürüten iki toplumlu Kültürel Miras Teknik Komitesi, Genç Kültürel Miras Elçileri aradığını duyurdu.

Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı ofisinden yapılan yazılı açıklamada, Genç Kültürel Miras Elçiliği için 31 Ağustos'a kadar başvuru kabul edileceğini, elçilerin Kıbrıs'taki kültürel mirasın korunması ve iyileştirilmesi için çalışmalar yapan 18-35 yaş arası Kıbrıslı Türk ve Kıbrıslı Rumlar arasından seçileceği kaydedildi.

Genç Kültürel Miras Elçilerinin, bütünlüğü, insan onuru ve insan haklarını; çoğulculuğun, ayrımcılık karşıtlığının, toleransın, adaletin ve eşitliğin öne çıktığı adil ve eşit bir toplumu savunması gerektiği kaydedildi. Elçilerin, karşılıklı kütür ve geleneklere saygı duyarak dayanışmayı savunan, ortak sorumluluk hisseden ve karşılıklı desteği savunan bir toplum için çalışmaya inanması gerektiği kaydedildi.

Genç elçilerin görevlerinin, Kültürel Miras Teknik Komitesi'nin sesi olmak, kültürel miras ve tarihi yapıların tanıtımı için gençlerle çalışmak, gençlerin Teknik Komitenin çalışmalarına katılımlarını sağlamak, sosyal medyada kültürel mirasla ilgili fotoğraf ve hikayeler paylaşmak ve belirlenen tarihi yapılara ziyaretler yaparak durumları hakkında Komiteye bilgi vermek olacağı ifade edildi.

Konuyla ilgili olarak Perşembe gün Gazimağusa'da Kale Pasajı'nda bir bilgilendirme toplantısı yapıldı. Bir sonraki toplantı 30 Temmuz Salı, Girne'de Villaggio Templos'ta 17:30 ile 19:00 arasında yapılacak.

Başvurmak için adayların, İnstagram'da bir ile üç arası fotoğraf veya 30 saniyelik video, yorum kısmında da kendileri açısından kültürel mirasın önemini anlatması ve #oursharedheritage, #EuropeforCulture ve #TCCHYouthAmbassador hastaglarını kullanması gerektiği kaydedildi.

Başvuru için detaylı bilgiye http://tcchcyprus.com/dan erişilebilir.

Genç Kültürel Miras Elçilerinin, bütünlüğü, insan onuru ve insan haklarını; çoğulculuğun, ayrımcılık karşıtlığının, toleransın, adaletin ve eşitliğin öne çıktığı adil ve eşit bir toplumu savunması gerektiği kaydedildi.

Sıcak,
Soğuk mezeler,
Rakı & Balık,
Et,Canlı Müzik

Denizde keyif,
ANCHOR'da
EĞLENCEYE DOYACAKSINIZ

Anchor
RESTAURANT

AnchorRestaurant

Kordonboyu Cad.Girne +90 392 815 24 55
+90 542 877 59 20

25 yıllık tecrübemizle yeni yerimizdeyiz

AÇILDIK

ALİ ÖZGEN
LTD
İNŞAAT MALZEMELERİ

Semih Sancar Caddesi GİRNE - KKTC 0 392 816 02 11 - 0 392 815 64 81

Ayıklamıyoruz ama tüketiyoruz

Kültürümüzün bir parçası; Molehiya

Fehime Alasya
editor@adreskibris.com

Sarımsak ve acı biber karışımından elde ettiği doğal ilaçla, her yıl molahiyaların bakımını yaptığını anlatan Çoban, bu sayede ürünlerinin çok lezzetli olduğunu ve her geçen yıl taleplerin arttığını ifade ediyor. Çoban, "Hiç ilaç kullanmadan her şey ekiyorum, ilacımı da kendim yapıyorum, yılardır sebzeye para vermiyorum" şeklinde konuşuyor

Minareliköy'de bahçesinde hem ek gelir desteği, hem de kültürümüzün bir parçasını devam ettirmek maksadıyla molehiya ekip biçen Alkan Çoban, bu bitkinin yemeğinin de, toplu ayıklanmasının da ülkede bir kültür olduğunu ifade etti.

Bu yılki verimi değerlendiren Çoban, bereketli bir kışın ardından geçen yıla oranla yine kaliteli ürünleri piyasaya sürmeye hazırlanıyor.

Molehiya üretiminde son yıllarda yaşanan en büyük sıkıntının giderek keskinleşen hava şartları ve yağışların yoğun olmasına bağlı olarak artan sarmaşık otların olduğuna dikkat çeken Çoban, kendi ilaçlama yöntemi ile doğal yollardan mücadele verdiğini anlatıyor.

Sarımsak ve acı biber karışımından elde ettiği doğal ilaçla, her yıl molahiyaların bakımını yaptığını anlatan Çoban, bu sayede ürünlerinin çok lezzetli olduğunu ve her geçen yıl taleplerin arttığını ifade ediyor.

Ayıklanmış ve kurutulmuş molehiyaya talep arttı

Molehiya üreticiliğini sadece ek gelir ve kültürümüzün bir parçasını devam ettirmek maksadıyla icra eden Çoban, "40 yıllık elektrikçiydim, şimdi birkaç yılda usta molehiyacı oldum, her şeyin başı bakım ve doğallık…" diyor.

Çoban, ayıklanmış ve kurutulmuş molehiyaya olan talebin son yıllarda giderek arttığını anlatıyor.

Bu talebe trajikomik bir ifadeyle yaklaşan Çoban, "Tembelleşiyoruz" diyor ve gülümsüyor… Çoban, genç neslin çok yoğun ve uzun süren iş saatleri olduğundan ötürü veya kurutulması için sağlanacak mekânı olmadığı için ayıklanmış ve kurutulmuş molehiyaya talepte bulunduğunu da sözlerine ekliyor. Kültürümüzün bir parçası olan molehiyanın ülkede çok fazla tüketildiğine değinen Çoban, son yıllarda 'molehiya ayıklamanın' birçok kadına ekmek parası kazandırdığını da belirtiyor.

Çoban, "Kadınlarımız mahallede toplanıp birlikte ayıklıyor, sohbet ediyor, vakit geçiriyor. Hatta molehiya ayıklamak, bazı kadınların geçim kaynağı olmuş durumda…" diyerek, her akşam komşularıyla molehiya ayıklamalarını 'kültürümüzün bir parçası' olarak değerlendiriyor.

Çoban, bunun giderek yok olmaya yüz tuttuğunu anlatıyor.

"Yılardır sebzeye para vermiyorum"

"Hiç ilaç kullanmadan her şey ekiyorum, ilacımı da kendim yapıyorum, yılardır sebzeye para vermiyorum" diyen Alkan Çoban, ektiği mevsim sebzeleri ile mutfağının ihtiyacını karşılıyor, torunlarına sağlıklı besinler yedirebilmenin mutluluğunu yaşıyor.

"Tembelleşiyoruz … Genç neslin çok yoğun ve uzun süren iş saatleri olduğundan ötürü veya kurutulması için sağlanacak mekânı olmadığı için ayıklanmış ve kurutulmuş molehiyaya talepte bulunuyor… Kadınlarımız mahallede toplanıp birlikte ayıklıyor, sohbet ediyor, vakit geçiriyor. Hatta molehiya ayıklamak, bazı kadınların geçim kaynağı olmuş durumda…"

Sarımsak ve acı biber karışımından elde edilen doğal ilaç

Çoban, bahçesine ektiği kabak, biber, patlıcan gibi birçok mevsim sebzesi ile kendi sofrasını zenginleştiriyor… Molehiya tohumunu dahi kendi bahçesinden yetiştiren ve dışarıdan satın almayan Çoban, dıştan tohum satın almadan kendi ihtiyacı kadarını stokluyor.

Ürünlerinin hormonsuz olduğunu bilerek gönül rahatlığıyla tüketen Çoban, özel işinin dışında arda kalan zamanlarını bahçesinde uğraşarak değerlendiriyor.

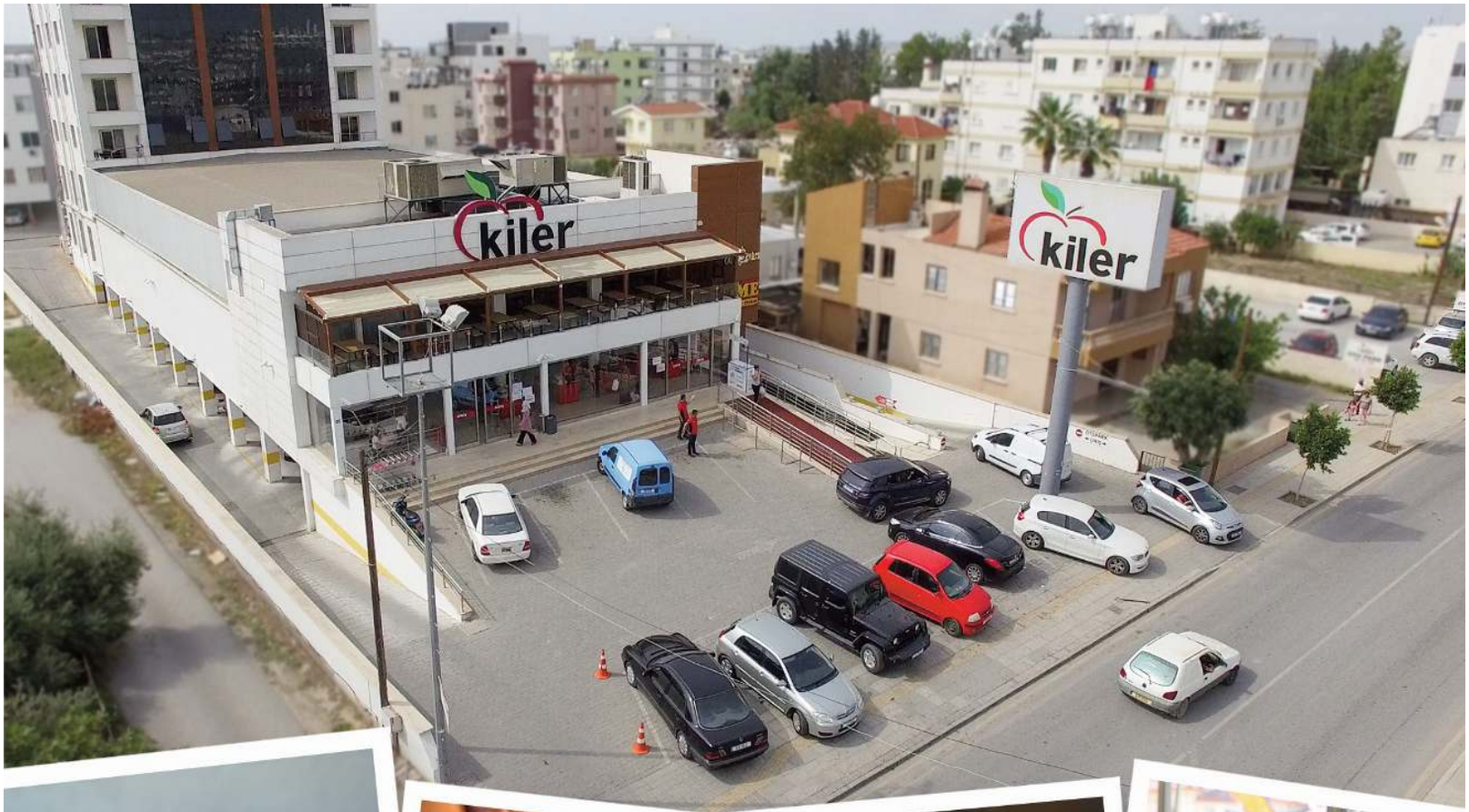
Çoban, bahçesine ektiği kabak, biber, patlıcan gibi birçok mevsim sebzesi ile kendi sofrasını zenginleştiriyor.

"İşçilik giderler arasında büyük pay"

Molehiya tohumunu dahi kendi bahçesinden yetiştiren ve dışarıdan satın almayan Çoban, dıştan tohum satın almadan kendi ihtiyacı kadarını stokluyor.

Kendi bahçesinde olan verimin güzel olmasına karşın bölgede çok fazla üretim yapılmadığına dikkat çeken Çoban, fiyatların geçen yıla oranla 2 TL civarında arttığını anlattı. Damlama sulama sistemi ve diğer giderlerdeki zamların yarı yarıya olduğuna dikkat çeken Çoban, bu yıl işçiliğin de giderler arasında büyük bir pay tutuğunu kaydetti.

"Verimli bir yıl geçirdik, çok yağış oldu, haliyle otlar da köpürdü. Bunun için kadın tuttuk, otları düzenli temizlettik, aksi halde başa çıkamazdık" diyor.



FIRIN-PASTA

KASAP

MEZE

MEYVE-SEBZE

KİLER 1
Atatürk Caddesi Kumser Apt. No:1
Gönyeli Kavşağı / Lefkoşa

KİLER 2
Öğretmenler Caddesi Öğr. Apt. No:5
Kermiye / Lefkoşa

KİLER 3
Atatürk Caddesi, No:55
Gönyeli / Lefkoşa

KİLER 4
Kemal Şemiler Caddesi, No:13
Aydemet, Yenikent / Lefkoşa

KİLER 5
Şht. Nejdet Sokak, No:17
Gemikonağı, Denizli / Lefke

kiler

Kaliteli ürün, uygun fiyat, iyi hizmet.

İLETİŞİM:

info@kilergida.com

+90 (392) 680 88 88

DİYABETTE SAĞLIKLI BESLENMENİN ÖNEMİ

Dilara Topcan
dilaratopcan@gmail.com

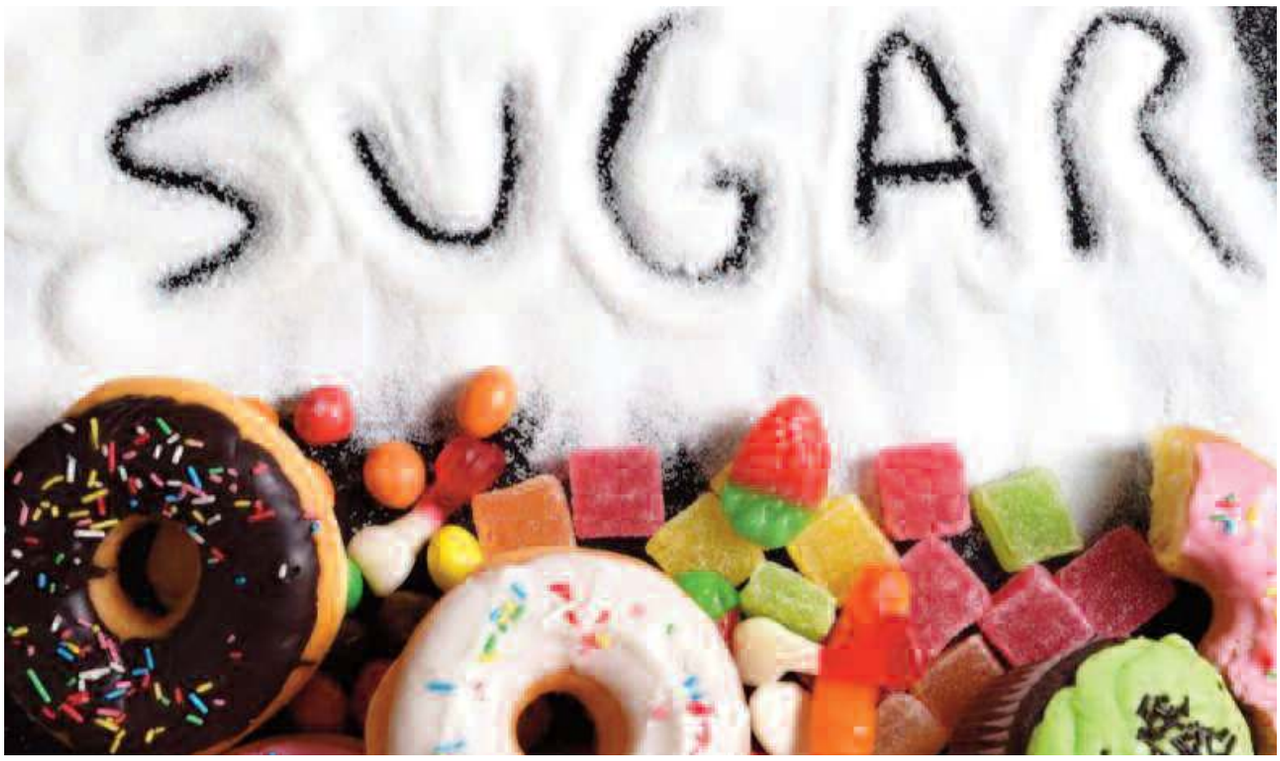
Dikkat edilmediği takdirde daha birçok rahatsızlığa da zemin hazırlayabilecek olan diyabet hastalığıyla pek tabii yine sağlıklı beslenerek barış sağlamak mümkündür... Öncelikle glisemik indeksi yüksek olan tüm yiyeceklerden uzak durulması bu noktada dikkat edilmesi gereken ana maddelerden bir tanesidir diyebiliriz.

Ülkemizde de hayli yaygın olan diyabet hastalığında (şeker hastalığında) beslenmenin ne denli önem taşıyor olduğu eminim ki birçok kişi tarafından biliniyordur. Fakat bilinmesine rağmen bu konuya ne derece dikkat ediliyor olduğu da bir soru işaretidir… Özellikle tanısı konulmuş olan herhangi bir kan şekeri probleminde beslenme konusunda da fazlaca dikkatli olmaya özen göstermek kesinlikle hayati anlamda da ciddi öneme sahiptir. Dikkat edilmediği takdirde daha birçok rahatsızlığa da zemin hazırlayabilecek olan diyabet hastalığıyla pek tabii yine sağlıklı beslenerek barış sağlamak mümkündür. Bu nedenle bu konuda da sağlıklı beslenmenin önemi yine hayli ön plana çıkmaktadır…

Nasıl Beslenmeli?

Öncelikle glisemik indeksi yüksek olan tüm yiyeceklerden uzak durulması bu noktada dikkat edilmesi gereken ana maddelerden bir tanesidir diyebiliriz. Fakat teorideki bilgiler ve pratikte kişiye özgü uygulamalar bazen çelişebileceğinden bu noktada öncelikli olarak biz diyetisyenlere danışmanız gerektiğinin de altını mutlaka çizmekte fayda var. Özellikle böyle bir rahatsızlık durumu söz konusuysa kesinlikle yalnızca okuyarak ya da genel bilgileri dinleyerek yola devam etmemek gerekiyor. Mutlaka size özgü beslenme programını ayarlamak ve diyabette nasıl besleneceğiniz konusunda bilgi kazanmak adına diyetisyeninizle görüşmeniz yine en doğrusudur…

En genel anlamıyla bahsedecek olursak esasında diyabetik beslenme biçimi her bir sağlıklı birey için de önerdiğimiz beslenme biçimidir. Ana ve ara öğünlerde tüm besin gruplarının dengeli bir şekilde bulundurulması, ortalama iki saatte bir beslenerek kan şekerinin dengede tutulmasının sağlanması, sıvı tüketiminin yeterince karşılanması gibi ana faktörler diyabette beslenme sürecinde de yine büyük bir öneme sahiptir. Başta saf şeker içeren tüm gıdalar, aşırı yağlı ve tuzlu yiyecekler, katkı maddeleriyle dolu tüm gıdalar da diyabetik beslenme programında kesinlikle bulundurulmamalı. Bir de son dönemlerde moda olan ekmek tüketmeyin, meyve tüketmeyin gibi söylemleri de lütfen özellikle diyabet hastaları dikkate almasınlar. Her şeyi sağlıklı içeriğe sahip oldukları/güvenilir şekilde yetiştirildikleri ve tüketilmesi gereken miktarlarda tüketildikleri takdirde TÜKETEBİLİRİZ. Bu nedenle lütfen en başta da dediğim gibi karmaşık bilgilerle dolu gü-



nümüzün bilgi kirliliğine kapılmadan mutlaka diyetisyeninizle görüşerek beslenme programınızı ayarlamayı seçin… Çünkü en sağlıklı yol budur…

Fazla Kilo Problemi Olan Diyabetik Bireyler…

Genellikle diyabet problemi olan kişilerin vücut yağ oranları (özellikle de bel çevresinde) yüksektir. Vücut yağının özellikle de bel çevresinde biriken yağlılığın fazlası diyabet için kısır döngü oluşturabilecek niteliktedir çünkü özellikle bu alandaki yağlanma diyabet başta olmak üzere diğer tüm metabolik rahatsızlıkların da (kalp hastalıkları, hipertansiyon, kanser vb.) en yakın dostudur… Bu nedenden ötürü kilo problemi yaşayan diyabetli bireylerin öncelikli olarak sağlıklı bir beslenme programı dahilinde kilo kaybetmeye başlamaları çok önemlidir. Aksi takdirde diyabeti yönetebilmek zorlaşacaktır…

Bel Çevresi Yağlılığı Azaldıkça Daha Genç ve Daha Sağlıklısınız!

Özellikle diyabette bel çevresindeki yağlılığı azaltmak hem kan şekerini düzenlemeye hem de diğer metabolik rahatsızlıklara yakalanma riskini azaltmaya büyük destek sağlıyor. Aynı zamanda bu bölgedeki olumlu yöndeki değişim diyabetik olsun ya da olmasın tüm bireylerin (diyabet de dahil olmak üzere) diğer tüm metabolik rahatsızlıklara yakalanma risklerini de azaltıyor. Aynı zamanda vücut ne kadar fit ise (yani yağ oranı istenen miktarlarda ise) bir o kadar daha genç ve daha sağlıklı bir bedene sahip oluyoruz… Hepimiz için sağlık ve sevgiyle dolu bir gün olsun… Mutlulukla kalın…

Genellikle diyabet problemi olan kişilerin vücut yağ oranları (özellikle de bel çevresinde) yüksektir. Vücut yağının özellikle de bel çevresinde biriken yağlılığın fazlası diyabet için kısır döngü oluşturabilecek niteliktedir.

K.Kıbrıs'ta Haftanın
En fazla satan
KIBRIS KİTAPLARI

1- Başhekimlik Anılarım - Bülent Dizdarlı - Işık Kitabevi Yayınları

2- Kayıp Özne - Aslında Hepimiz Melankoliğiz - Niyazi Kızılyürek - Yenidüzen Kitapları

3- Kral - Zeki Erkut - Khora Yayınları

4- TMT'nin Kurbanları - Ahmet An - Baranga Publications

5- Sevapları ve Günahları ile TMT - Ersan Berksel - Eser Sahibinin Kendi Yayını

K.Kıbrıs'ta Haftanın
En fazla satan
DÜNYA KİTAPLARI

1- Ted Gibi Konuş (Dünyanın En İyi Beyinlerine Göre Topluluk Önünde Konuşmanın 9 Sırrı) - Carmine Gallo - Aganta Kitap

2- Gör Beni İki Devrin Hikayesi - Akilah Azra Kohen - Everest Yayınları

3- Pozitif Gücün Büyüsü - Louise L. Hay - Koridor Yayıncılık

4- Hayvan Çiftliği - George Orwell - Can Yayınları

5- Psikiyatrinin Kara Kitabı - Oytun Erbaş - Siyah Kuğu

Haftanın kitabı

Yaşamak

Yu Hua/Jaguar Kitap
Tür: Roman

Aile servetini yiyip tükettiği gençlik günlerinde, uzun bir hayatın ona neler sunacağından habersizdir elbette Fugui.

Yıllar sonra, yaşlı öküzüyle tarlasını sürerken tanıştığı bir yabancıya hayatından söz etmeye başladığında, şımarık bir gencin başına gelenlerden fazlasını sayıp dökecektir bu yüzden: Fugui, kendisiyle birlikte altı insanın hayatını, kaderin sürprizlerini, yaşamın acılarını ve sevinçlerini anlatır. Onun dilinden -daha doğru bir ifadeyle Yu Hua'nın kaleminden- dökülenler, insanlık durumlarına dair epik bir romana dönüşür böylece. Basit bir anlatım, güçlü bir anlatı doğurur: Sabanın toprakta bıraktığı izlere benzer kâğıt üzerinde satırlar. Yaşamın her şeyi kapsaması gibi, Yaşamak da hayatı olduğu gibi kucaklar. Doğumları ve ölümleri, mutsuzlukları ve umutlarıyla...

Yayımlandığında ülkesinde yasaklanmasına rağmen, bir hayat öyküsü okumamış da sanki bir hayat yaşamış olduklarını söyleyen okurlarının her geçen gün artmasıyla bir "modern klasik"e dönüşen Yaşamak'ı Bahar Kılıç, Çince aslından çevirdi.

210 sayfa, 2016

OKUDUNUZ MU ?

TMT'nin Kurbanları

Ahmet An / Baranga Publications

Tür: İnceleme-Araştırma

172 sayfa, 2019

Hasan Bullilerin Suç Faaliyetleri

M. Ch. Kareklas / Işık Kitabevi Yayınları

Tür: Araştırma-İnceleme

100 sayfa, 2001

HUZUR VE KONFORUN YENİ ADRESİ...

Tatilinizde unutulmaz anlar için huzurun ve konforun yeni adresi Onar Village, yılın hergünü hizmet vermektedir. Türk Hamamı, Spa, Jakuzi, Sauna, Açık-Kapalı Yüzme Havuzu ve Masaj hizmetlerimizle kendinize ödül verin. Muhteşem doğası ve yenilenmiş hizmet kalitesi ile tüm davet ve organizasyonlarınızda size ve misafirlerinize ideal bir hizmet sunuyor.

Doğanın Kalbinde
Bir Tatil Köyü

ONAR VILLAGE

+90 392 815 58 50 Ecevit Caddesi Girne Lefkoşa Yolu Onar Village onarvillage_kyrenia www.onarvillage.com

LEFKOŞA MAHALLELERİ

Günümüz Lefkoşa'sı ilkin 'Lidir' ile 'Lidra' adlarıyla bilinirken, Lüzinyan döneminde 'Nicosia' adıyla ve en sonunda ise 'Lefkosia' (Lefkoşa) adıyla bilinir olmuştur. Lüzinyan dönemi yazarlarından Leontios Makhairas, 6.12.1373 tarihi itibarıyla Lefkoşa'da 'Ermeni', 'Kallikeion' ve 'Amaxareion' adlarını taşıyan mahallelerin bulunduğunu yazmıştır.

Bugünkü yazımda Bizans döneminin sonlarından başlayıp Lüzinyan, Venedik, Osmanlı, İngiliz ve Kıbrıs Cumhuriyeti dönemleri boyunca Kıbrıs'ın değişmez başkenti olan Lefkoşa'nın mahallelerini ana hatlarıyla irdelemeye çalışacağım. (Fotoğraf 1) Bu konuyu ilkin, Kıbrıs'taki Osmanlı eserlerini araştırma kararı aldığım 2002 yılında incelemeye başlamıştım. Bu nedenle konuya ilişkin bilgiler içeren George Jeffery, Rupert Gunnis, Claude Deleval Cobham, Archuduke Louis Salvator, Rita Severis, Anna Marangou ve daha nicelerinin kitaplarından yararlanırken, 1881-1960 yılları arasında İngiliz Sömürge Yönetimi tarafından sekiz kez tekrarlanan Lefkoşa'nın nüfus sayımı istatistiklerinden de yararlanmıştım. İlerleyen yıllarda meslektaşım Anna Marangou'nun "Nicosia the history of the city" kitabında yer alan Lefkoşa mahallelerini gösteren 1956 yılına ait haritanın üzerinde çalışırken, geçtiğimiz yıllarda Lefkoşa mahalleleriyle ilgili olarak 'Dayanışma Evi'nin (Home for Cooperation) gerçekleştirdiği iki toplumlu bir projede de çalışmıştım. Böylece bugünkü yazımda kullandığım bilgi ve belgeler de arşivimde birikmiş oldu.

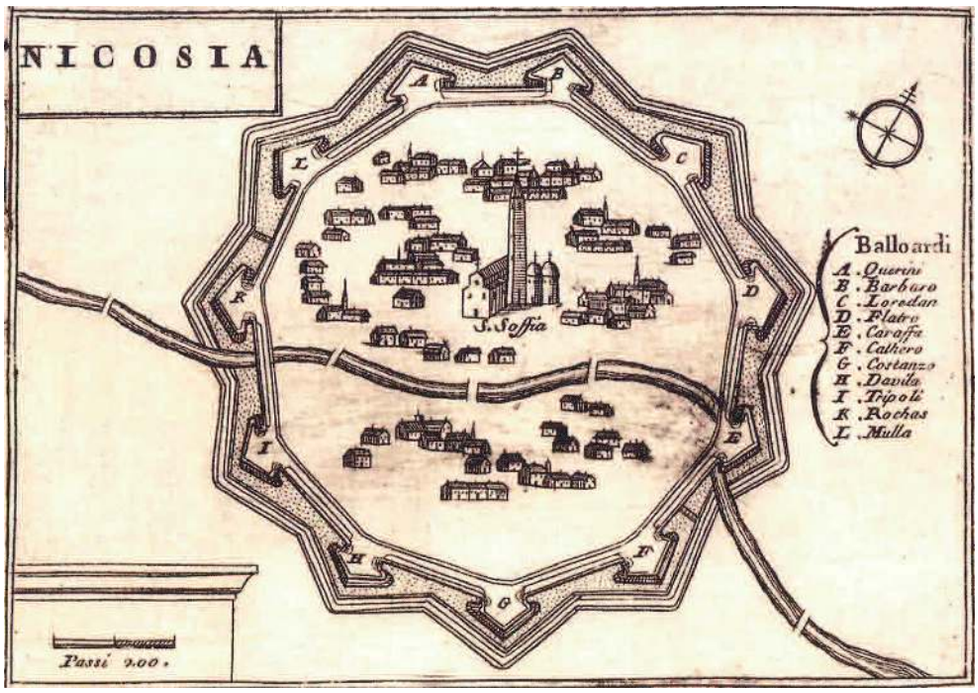
Lüzinyan Döneminde Yer Adları

Günümüz Lefkoşa'sı ilkin 'Lidir' ile 'Lidra' adlarıyla bilinirken, Lüzinyan döneminde 'Nicosia' adıyla ve en so-

Lefkoşa'nın havadan görünümü, 18.3.2011 (Fotoğraf: Turizm, Çevre ve Kültür Bakanlığı Turizm Tanıtma ve Pazarlama Dairesi fotoğraf arşivi - Gökhan Cenk)

nunda ise 'Lefkosia' (Lefkoşa) adıyla bilinir olmuştur. Lüzinyan dönemi yazarlarından Leontios Makhairas, 6.12.1373 tarihi itibarıyla Lefkoşa'da 'Ermeni', 'Kallikeion' ve 'Amaxareion' adlarını taşıyan mahallelerin bulunduğunu yazmıştır. Yine 1468 yılı itibarıyla Lefkoşa'da 'Carmelites Kilise Mahallesi' adını taşıyan bir mahalle de vardı. Bazı yazılı kayıtlarda Lefkoşa'ya Baf kapısından girip Mağusa kapısından çıkan Kanlıdere'nin yatağı üzerinde yer alan 'Holy Apostles' (SS. Peter & Paul), 'St. Domenic', 'Transactions' (Ticaret), 'Jews' (Yahudiler), 'Pillory' (Tekstil Pazarı) ve 'Seneschal' köprülerinin adlarına rastlanmasına karşın, mahalle isimlerine rastlanmamaktadır. Bu dönemlerde var olduğu bilinen diğer mahallelerin daha önceden inşa edilen değişik dini mezheplere ait kiliselerin çevresine yapılan yapılarla oluştuğu, oluşan mahallelere genellikle merkezinde bulunan kilisenin adının verildiği ve kilisesinin din görevlisinin mahallenin idaresinden de sorumlu olduğu bilinmektedir. Ancak M.S 1192 – 1570 yılları arasında yaklaşık 50 bin nüfuslu Lefkoşa'da Latin, Grek, Maronit, Ermeni, Kıpti, Yahudi, Hintli, Nesturi, Dominik, Campo Sancto, Jacobite, Georgian (Gürcü), Franciscan, Benedictine, Augustinian ve Abyssinian dinleri ile mezheplerine ait 91 manastır ile kilisenin bulunduğu biliniyor olmasına karşın, bunların adlarının mahallelere verilip verilmediği şimdilik bilinmemektedir.

Kentin Osmanlılara karşı daha iyi savunulabilmesi amacıyla Lefkoşa'nın küçültülmesi düşünüldüğünden, kentin ortasından geçen Kanlıdere'nin şehre girişi önlenmiş, inşa edilmekte olan surların dışında kalan mahallelerde bulunan 1800 ev, 80 kilise ve iki manastır yıkılıp malzemeleri surların yapımında inşaat malzemesi olarak kullanılmıştı.



Vincenzo Maria Coronelli'nin çizmiş olduğu Lefkoşa haritası, Venedik, 1706

Osmanlıların Kıbrıs'ı aldıkları 1571 yılından sonra Lefkoşa 12 mahalleye ayrılmış ve bu mahallelere genellikle Lefkoşa kuşatmasına katılan komutanların adları verilmiştir. Bu mahalle adları George Jeffery'nin kitabında, 'İbrahim Paşa', 'Mahmud Paşa', 'Ak Kavuk Paşa', 'Korkut Efendi', 'Arab Ahmet Paşa' gibi…

Venedik Döneminde Yer ve Mahalle Adları

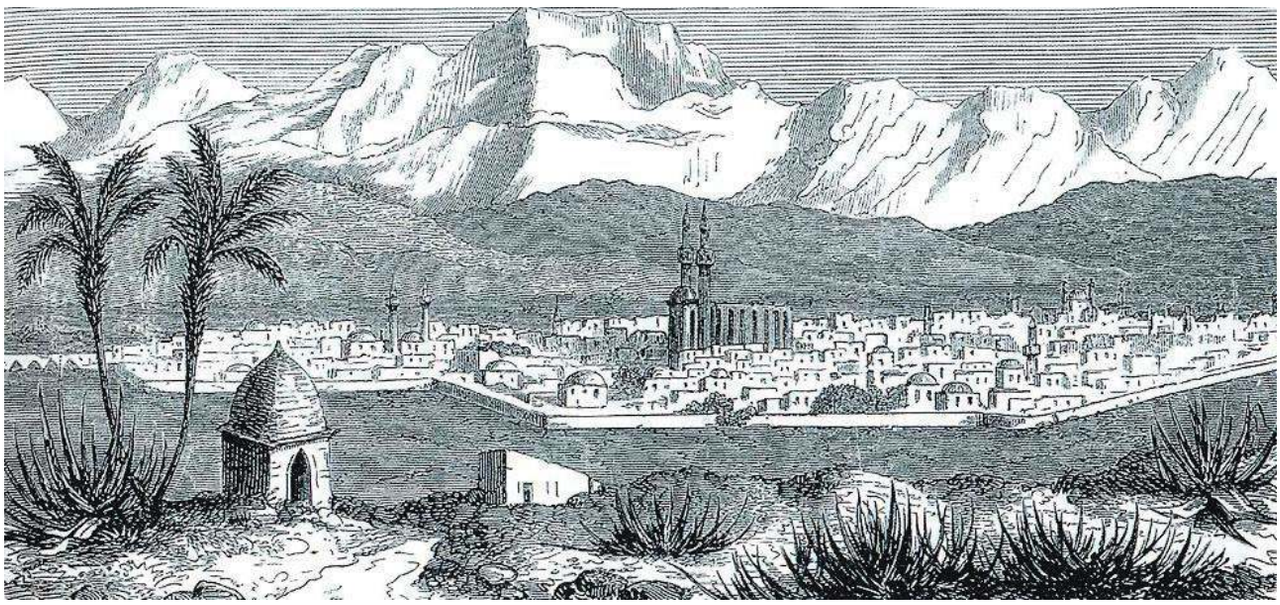
1489 yılında adaya hakim olan Venedikliler Lefkoşa'yı çevreleyen 9 mil uzunluğundaki Lüzinyan surlarını yıkıp yerine 3 mil uzunluğunda bir sur yapma çalışmalarına 1567 yılında başlamışlardı. Kentin Osmanlılara karşı daha iyi savunulabilmesi amacıyla Lefkoşa'nın küçültülmesi düşünüldüğünden, kentin ortasından geçen Kanlıdere'nin şehre girişi önlenmiş, inşa edilmekte olan surların dışında kalan mahallelerde bulunan 1800 ev, 80 kilise ve iki manastır yıkılıp malzemeleri surların yapımında inşaat malzemesi olarak kullanılmıştı.

Bartholomeo Nogiero'nun 12.8.1567 tarihli mektubuna göre, o sıralarda kentin kuzeydeki Barbaro (Musalla) burcu ile güneydeki D'Avila (Kara İsmail) burcu arasına hayali bir hat çekildiğinde, bu hattın batısında kalan mahallelerde saraylar, büyük ve zengin din kuruluşları ve asil ailelere ait büyük bahçeler bulunmaktaydı. Bu hattın doğusundaki mahallelerde ise halkın oturduğu küçük bahçeli evler, meydanlar, çarşılar ve dükkânlar vardı. D'Avila (Kara İsmail) ile Prodocataro (Sazlı) burçlarının arası zengin su kaynaklarına sahip olduğundan burada bahçeler, kraliyet tabakhanesi ve şeker fabrikaları bulunmaktaydı. Mulla (Zahra) ile Barbaro (Musalla) burçlarının arası ise boş alandı. Venedik surları 1567-1570 yılları arasında inşa edildikten sonra kentin merkezinde kalan St. Sophia Katedrali ile 11 burçun isimleri çizilen haritalarda belirtilirken, kentin mahalleleri haritalara işlenmemiştir. Sadece St. Sophia Katedrali ile surlardaki 11 burcun isimleri, Venedikli kartograf Giovanni Francesco Camocia'nın yaklaşık 1570 yılında çizdiği Lefkoşa planında ve ayrıca Venedikli Vincenzo Maria Coronelli'nin 1706 yılında çizdiği Lefkoşa planında yer almaktadır. (Fotoğraf 2) Surların yapımında hizmeti geçenlerin adları (veya mevkileri) verilen bu burçlar "Barbaro (Musalla), Quirini (Cephane / Silahtar), Mula (Zahra), Roccas (Kaytaz Ağa), Tripoli (Mezarlık/Değirmen), D'Avila (Kara İsmail), Constanza (Bayraktar), Podocataro (Sazlı), Garaffa (Altun), Flatro (Kandil Söndüren) ve Loredano (Suyutlu/ Söğütlü/ Derviş) diye bilinmektedir.

Osmanlı Döneminde Lefkoşa Mahalleleri

Osmanlıların Kıbrıs'ı aldıkları 1571 yılından sonra Lefkoşa 12 mahalleye ayrılmış ve bu mahallelere genellikle Lefkoşa kuşatmasına katılan komutanların adları verilmiştir. Bu mahalle adları George Jeffery'nin kitabında, 'İbrahim Paşa', 'Mahmud Paşa', 'Ak Kavuk Paşa', 'Korkut Efendi', 'Arab Ahmet Paşa', 'Abdi Paşa' / 'Abdi Çavuş', 'Haydar Paşa', 'Karamanzade', 'Yahya Paşa' (sonra 'Faneromeni'), 'Daniel Paşa' (sonra 'Ömerge'), 'Tophane' ve 'Növbethane' olarak geçmektedir.

Ancak bir nüfus sayımın sonuçlarını yansıtan 1723 (1136 H) yılı Tahrir Defteri'nde Lefkoşa'da 16 mahalle bulunduğu kayıtlıdır. Nitekim 1694 yılı itibarıyla Lefkoşa'da 'Saray Ardı Mahallesi' ve 1745 yılı itibarıyla de 'Kızkule Mahallesi' bulunduğu



Albert Gaudry'nin kitabından bir Lefkoşa Gravürü. (Gravür: Amadee Damour, 1862)

arşiv belgelerinde yer almaktadır.

Başpiskoposluk arşivindeki 1825 yılına ait kayıt defterinde kilisenin sorumluluğunda olan ve aynı adı taşıyan birer kilisesi bulunan mahallelerin adları, Tripiotis, Phaneromeni, Ayios Antonios, Ayios Ioannis, Aliniotissa (Kafesli), Ayios Kassianos, Ayios Savvas ve Apostolos Loukas olarak geçmektedir. 1831 yılında gerçekleştirilen nüfus sayımında yukarıda belirtilen Rum mahallelerinin yanı sıra, Ermenilerin oturduğu "Ermeniyan Mahallesi" ve Müslümanların oturdukları Ayasofya, Yeni Cami, Ömeriye (Ömerge), Yahya Paşa, Tophane, Karamanzade, Arabahmet Paşa, Mahmut Paşa, İbrahim Paşa, Korkut Efendi, İplik Pazarı, Abdi Ahmet Paşa, Haydar Paşa ve Taht-el-Kale mahalleleri de belirlenmiştir. Dolayısıyla yukarıda belirtilen iki ayrı belge birlikte değerlendirildiğinde, o sıralarda Lefkoşa'da 14 Müslüman mahallesi, 8 Rum mahallesi ve 1 Ermeni mahallesi olmak üzere toplam 26 mahallenin bulunduğu anlaşılmaktadır. 1831 yılı itibarıyla bu mahallelerde oturan toplam 5292 erkek nüfusun 3028'inin 'Müslim', 2264'ünün ise 'Gayr-i Müslim' olduğu da saptanmıştır.

Bu dönemde ilkin planlı bir kentleşme olmadığından konutlar müstakil yapılmaktaydı. Daha sonraları bu konutlar sokaklarla birbirlerine bağlanmış ve zamanla bitişik nizamda konutların bulunduğu mahalleler oluşmuştur. (Fotoğraf 3) Evlerin mahallelere dönüşmesiyle birlikte Lüzinyan ile Venedik dönemlerinden kalan geniş ve düz yollar Osmanlı-İslam geleneğine uygun olarak daralıp kıvrılmış ve yerlerini çıkmaz sokaklar almaya başlamıştır. 1873 yılının Ocak-Şubat aylarında Lefkoşa'yı ziyaret eden Archduke Louis Salvator, kentteki farklı nüfusun kendi mahallelerini oluşturduklarını yazmıştır. Türklerin, Mağusa Kapısı civarında, Taht el Kale (Tahtagala) camisi yanında ve özellikle de Girne ile Baf Kapılarının arasında oturduklarını belirlerken, Rumların ise genellikle Başpiskoposluk Sarayı ile St. Sophia Katedrali arasındaki mahallede oturmayı tercih ettikleri tespitinde bulunmuştur. Ancak Salvator bu bilgilerin yanı sıra Rumların bu mahallenin dışında kalan başka mahallelerde de oturduklarını kaydederken, Ermenilerin ise Lefkoşa'nın her yerinde Türklerle birlikte karışık yaşadıklarını da kaydetmiştir.

İngiliz Sömürge Döneminde Lefkoşa Mahalleleri

Ortaçağda kilise çevresindeki mahalleleri idare eden din görevlilerinin yerlerini Osmanlı döneminin sonlarından itibaren, mahalledeki Rum veya Türk nüfusun oranına göre belirlenen bir veya değişik dinlere mensup iki muhtarın başkanlığında görev yapan kent komiteleri almıştır. Bunun ise Doğu Akdeniz'de bir Müslüman geleneği olduğu kaydedilmektedir. 1881 yılında ilk kez gerçekleştirilen Lefkoşa nüfus sayımında 11.536 olan Lefkoşa nüfusunun 5.669'unun Rum, 5.393'ünün Türk ve 474'ünün Latin, Ermeni, Maronit ve Yahudi olduğu belirlemesinde bulunulmuştur.

Surlar içindeki mahalleler genellikle cami, mescit, kilise, ya da katedrallerin çevresine inşa edilen yapı komplekslerinden oluşmaktaydı. Bazı mahallelerde sadece Türk, Rum, Ermeni ve Latinler ikamet ediyor olmasına karşın, bazı mahalleler ise karma bir nüfusa sahipti.

Ortaçağda kilise çevresindeki mahalleleri idare eden din görevlilerinin yerlerini Osmanlı döneminin sonlarından itibaren, mahalledeki Rum veya Türk nüfusun oranına göre belirlenen bir veya değişik dinlere mensup iki muhtarın başkanlığında görev yapan kent komiteleri almıştır. Bunun ise Doğu Akdeniz'de bir Müslüman geleneği olduğu kaydedilmektedir.

Lefkoşa surlar içi ile yakın çevresinin ihtiyaçlarının karşılanması amacıyla 15.11.1882 tarihinde Lefkoşa'da belediye başkanı Christodoulos Severis idaresinde görev yapan bir belediye meclisi oluşturulmuş ve belediye başkanı bu görevini 31.7.1888 tarihine kadar sürdürmüştür.

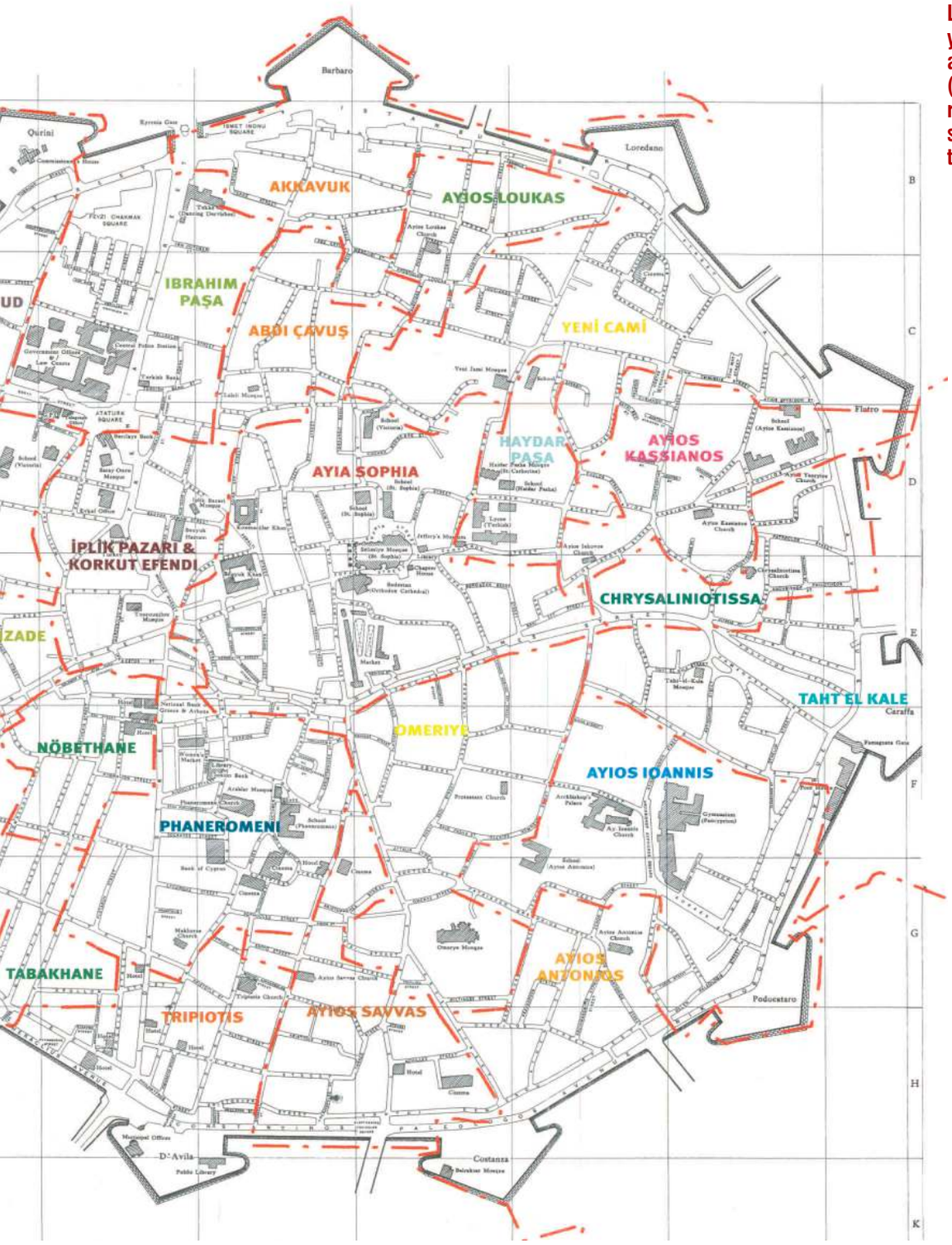
Lefkoşa surlar içi ile yakın çevresinin ihtiyaçlarının karşılanması amacıyla 15.11.1882 tarihinde Lefkoşa'da belediye başkanı Christodoulos Severis idaresinde görev yapan bir belediye meclisi oluşturulmuş ve belediye başkanı bu görevini 31.7.1888 tarihine kadar sürdürmüştür. 1882 yılında alınan bir kararla Lefkoşa idari yönden 25 mahalleye ayrılır. 1918 yılında George Jeffery'nin yayınladığı kitabında Lefkoşa'da 25 mahalle bulunduğunu ve mahallelerde hakim durumda olan Ortodoks, Müslüman, Latin ve Ermeni nüfusunun şu şekilde olduğunu kaydetmiştir: "Taht el Kaleh / Tahtagala (M), Ay. Ioannes /Ay. Yianis (O), Ay. Antonios / Ayandon (O), Ömerge (M), Ay. Savvas (O), Faneromeni (O&M), Tripiotis (O), Tophane (L), Tabakhane (M), Nöbethane (M), Karamanzade (E), Arab Ahmet (M), Korkut Efendi (M), Mahmut Paşa (M), İbrahim Paşa (M), İplik Pazarı (M), Abdi Çavuş (M), Abu Kavuk Paşa / Akkavuk (M), Ay. Lukas (O), Yeni Cami / Cami-i Cedid - 1882 yılı itibarıyla (M), Aya Sofya (M), Haydar Paşa (M), Ay. Kassianos (O), Chrysaliniotissa (O) ve Bazar (O&M)". (Fotoğraf 4)

1882 yılında oluşturulmuş olan Lefkoşa Belediye Meclisi ile Lefkoşa Belediye Başkanı Christodoulos Severis'in en önemli ikinci icraatı ise, Baf Kapısı ile Mağusa kapısı arasında uzanan Kanlı Dere'nin (Pedieos / Pidias) eski yatağının üzerinin kapatılmasıdır. Bilindiği gibi Lüzinyan döneminde Kanlıdere Baf kapısından Lefkoşa'ya girmekte, Mağusa kapısından ise üç kol halinde şehrin dışına çıkmaktaydı. Venedik döneminde derenin Baf kapısından kente girişi kapatılmak suretiyle dere yatağında akan su surlar dışındaki hendeğe verilmiş, hendekte aktıktan sonra ise Mağusa kapısının dışından yoluna devam etmiştir. Gerek o sırada, gerekse Osmanlı döneminde Kanlıdere'nin kent içindeki eski yatağı kullanılmaz durumda kentin içinde kalmıştır. İngiliz Sömürge döneminde ise dere yatağı ölü hayvanların bile atıldığı bir çöplük haline geldiğinden hastalık saçmaktaydı. Bu nedenle belediyenin aldığı bir kararla, kim toprak getirip dere yatağının belli bir yerini doldurduktan sonra üzerine inşaat yaparsa, bu arazinin o kişiye bağış olarak verileceği duyurusunda bulunulur. Birçok kişi öngörülen inşaatı yaparken, Kanlıdere'nin eski yatağının üzeri de kapatılarak şehir içindeki atık suyu şehrin dışına taşıyan bir kanalizasyona dönüştürülür. Böylece şimdiki Ermu/Hermes sokağı ile çevresindeki mahalleler birbirleriyle bağlantılı hale gelmiş olur.

Bu arada Lefkoşa sokakları ilk kez 1882 yılında gün batımından gece saat 21.00'e kadar fener kullanılarak aydınlatılmaya başlandı. 1903 yılında Hükümet Sarayı ile hastane elektrikle aydınlatılırken, 1913 yılında ise evlere elektrik verilmeye başlanır.

1946 yılı nüfus ve tarım sayımında surlarla çevrili Lefkoşa'nın içindeki 24 mahallenin nüfusu 34.485 kişi (20.768 Rum Ortodoks, 10.330 Müslüman Türk ve 3.387 diğer dinler), konut sayısı ise 8321 idi. Surlarla çevrili Lefkoşa'nın dışında yeni oluşan ve nüfuslarının toplamı 9.518 olan 'Köşklüçiftlik', 'Çağlayan' ve 'Yeni Şehir' (Neapolis) gibi mahalleler de vardı. Aynı sayımda Lefkoşa kentinin yakın çevresinde bulunan ve nüfusu 18.839 olan dokuz köy (Ayios Dhometios (İncirli), Eylence, Hamit Mandrez, Büyük Kaymaklı, Küçük Kaymaklı / Omorphita, Ortaköy, Pallouriotissa, Strovolos ve Trakhonas/Kızılbaş) de Lefkoşa'ya bağlıydı.

İngiliz Sömürge döneminde zamanla yukarda kaydedilen mahalle isimleri kısmi değişikliğe uğramıştır. Örneğin 'Tophane' mahallesinin adı 'Ayios Andreas' adıyla değiştirilmiş, 1945 yılında 'Tabakhane' ile 'Nöbethane' mahalleleri 'Ayios Andreas' mahallesine bağ-



Lefkoşa'nın 1956 yılı haritasında yer alan mahalleleri. (Çizim: Anna Marangou'nun "Nicosia the history of the city" kitabı)

Lefkoşa sokakları ilk kez 1882 yılında gün batımından gece saat 21.00'e kadar fener kullanılarak aydınlatılmaya başlandı. 1903 yılında Hükümet Sarayı ile hastane elektrikle aydınlatılırken, 1913 yılında ise evlere elektrik verilmeye başlanır.

lanmış, ilkin ayrı olan Korkut Efendi ile İplik Pazarı mahallelerinin adları birleştirilmiş, belli bir süre mahallelere 'Omoloyitadhes' mahallesi de eklenmiş ve 'Pazar Yeri Mahallesi' listeden çıkarılarak Ayasofya mahallesine eklenmiştir. Böylece önceleri 25 olan Lefkoşa genelindeki surlar içinin mahalle sayısı günümüzde 23'e düşmüştür.

Bu arada Kuzey Lefkoşa'nın surlar içindeki mahalle sayısının 12 (Abdi Çavuş, Akkavuk, Arabahmet, Ayyıldız/Ayluga, Haydar Paşa, İbrahim Paşa, İplik Pazarı, Kafesli / Aykasyano, Karamanzade, Mahmut Paşa, Selimiye ve Yeni Cami) ve surlar dışındaki mahalle sayısının ise 14 (Aydemet, Büyükkaymaklı, Çağlayan, Göçmenköy, Haspolat, Kızılay, Köşklüçiftlik, Kumsal, Küçükkaymaklı, Marmara, Ortaköy, Taşkınköy ve Yenişehir) olduğunu da belirterek bugünkü yazımızı sonlandırmış olalım.

12 Ocak 2014 - adres kıbrıs

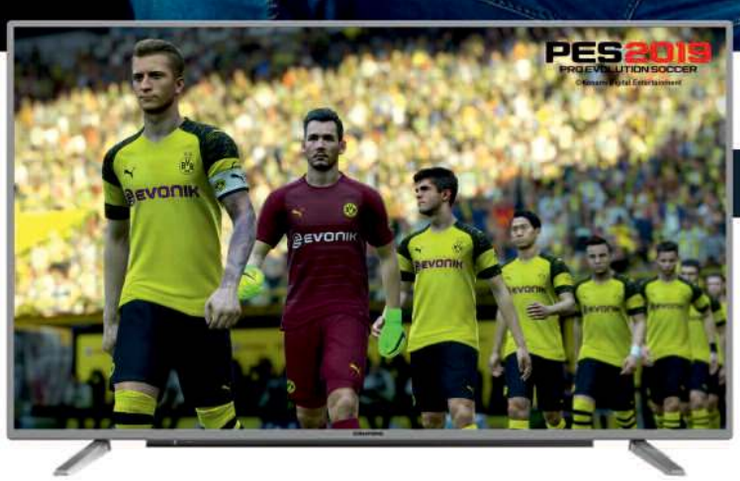
GRUNDIG

DEĞİŞİMİN TAM ZAMANI

TÜM GRUNDIG ÜRÜNLERİNDE 3 YIL GARANTİ

TATLI REKABET, İNANILMAZ ÇÖZÜNÜRLÜK

DEĞİŞİM KAMPANYAMIZ DAHİLİNDE ÇALIŞSIN ÇALIŞMASIN ESKİ TELEVİZYONUNUZU **750TL** YE KADAR **ALIP** YERİNE **4K ÇÖZÜNÜRLÜĞÜNDE** YEPYENİ BİR **GRUNDIG TELEVİZYON** VERİYORUZ.



43GRD-REW / 43" 4K UHD+ Smart Led TV / 43 GUS 8768

108cm / 43" | 4K ULTRAHD | SMARTTV | 4K UYDU ALICI | HDR | WI-FI | x2 Dual Core Processor

4x HDMI | 1x USB 3.0 | 3x USB 2.0

UHD+ ULTRALOGIC 4K

- 3840 x 2160 Piksel
- VPI(Video Perfection Index):1300
- DTS Premium Sound
- Bluetooth
- 1 x CI + Slot

ÜRÜN BEDELİ **3.600₺**

2. EL ÜRÜN BEDELİ **250₺**

KAMPANYA FİYATI **3.350₺**

ARMAR GROUP

GİRNE
Tektan Ltd: 0533 828 0006
Erhan Zilci Elect.: 0533 851 1335
KARAOĞLANOĞLU
Şencan Elektr.: 0392 822 3860
ALSANCAK
Haypem Elektr.: 0533 852 4948
ÇATALKÖY
Tunç Ltd: 0533 861 1907
TATLISU
Elanur Tic: 0548 834 6179

GÜZELYURT
Özcoşkun Ltd: 0392 714 4163
Decibel Ltd: 0392 714 6655

GEMİKONAĞI
Altıntuğ Tic: 0533 853 8890

LEFKOŞA SURLARİÇİ
Ağn Ticaret: 0392 227 5263
DEMİRHAN
TeknoMega (Erülkü): 0533 835 0202
DİKMEN
Atilla Atakanlı Tic.: 0533 884 6699

GAZİMAĞUSA
Bomer Trading: 0392 366 7733
Çilli Ticaret: 0392 366 6656
SERDARLI
Ersoy Kasap: 0392 376 6181
Y. BOĞAZİÇİ
Buğra Ticaret: 0392 378 8123
AKDOĞAN
Lion Ticaret: 0392 377 8759
DÖRTYOL
Öztürk Elek.: 0533 849 5542
SÜTLÜCE
Pelin Ticaret: 0392 373 4206
İSKELE
Lalem Ticaret: 0392 371 2323

Y. ERENKÖY
İnanç Ticaret: 0392 374 5187
DİPKARPAZ
Emrullah Ticaret: 0533 847 0058

ARMAR GROUP SATIŞ NOKTALARI
Lefkoşa Sanayi: 0392 225 3560
0548 888 2020
Ortaköy Showroom: 0392 228 8415
Gönyeli Showroom: 0392 223 8800
Tepe Home Ortaköy: 0392 229 1551

www.armargroup.net
www.armarshop.com
/armargroupcyprus

GRUNDIG Yetkili Servisi
444 20 20

GRUNDIG

DEĞİŞİMİN TAM ZAMANI

TÜM GRUNDIG ÜRÜNLERİNDE 3 YIL GARANTİ

ÜRÜN BEDELİ
3.400₺
2. EL ÜRÜN BEDELİ
300₺
KAMPANYA FİYATI
3.100₺

GIN 090

- 9.000 BTU
- SPLIT
- A++ Sınıfı Enerji Tasarrufu
- **INVERTER** KLİMA

A++ Enerji

DIŞARISI ÇOK SICAK! PEKİ YA EVİNİZ?

DEĞİŞİM KAMPANYAMIZ DAHİLİNDE ÇALIŞSIN ÇALIŞMASIN ESKİ KLİMANIZI **500TL** YE KADAR **ALIP** YERİNE **A++ ENERJİ TASARRUFLU** YEPYENİ BİR **GRUNDIG INVERTER KLİMA** VERİYORUZ.

Inverter Klimalar

		ÜRÜN BEDELİ	2. EL ÜRÜN BEDELİ	KAMPANYA FİYATI
GIN 095	9.000 BTU/H SPLIT EU A++ / A+ / INVERTER / R410	3.400₺	300₺	**3.100₺**
GIN 120	12.000 BTU/H SPLIT EU A++ / A+ / INVERTER / R410	3.700₺	300₺	**3.400₺**
GIN 180	18.000 BTU/H SPLIT EU A++ / A+ / INVERTER / R410	5.400₺	500₺	**4.900₺**
GIN 240	24.000 BTU/H SPLIT EU A++ / A+ / INVERTER / R410	6.200₺	500₺	**5.700₺**

DC Inverter · R 410 A · Oto. Yeniden Başlatma · Uyku Modu · Nem Alma Fonksiyonu · I Feel · Turbo · Buz Çözme Fonksiyonu

ARMAR GROUP

GİRNE
Tektan Ltd: 0533 828 0006
Erhan Zilci Elect.: 0533 851 1335
KARAOĞLANOĞLU
Şencan Elektr.: 0392 822 3860
ALSANCAK
Haypem Elektr.: 0533 852 4948
ÇATALKÖY
Tunç Ltd: 0533 861 1907
TATLISU
Elanur Tic: 0548 834 6179

GÜZELYURT
Özcoşkun Ltd: 0392 714 4163
Decibel Ltd: 0392 714 6655

GEMİKONAĞI
Altıntuğ Tic: 0533 853 8890

LEFKOŞA SURLARİÇİ
Ağn Ticaret: 0392 227 5263
DEMİRHAN
TeknoMega (Erülkü): 0533 835 0202
DİKMEN
Atilla Atakanlı Tic.: 0533 884 6699

GAZİMAĞUSA
Bomer Trading: 0392 366 7733
Çilli Ticaret: 0392 366 6656
SERDARLI
Ersoy Kasap: 0392 376 6181
Y. BOĞAZİÇİ
Buğra Ticaret: 0392 378 8123
AKDOĞAN
Lion Ticaret: 0392 377 8759
DÖRTYOL
Öztürk Elek.: 0533 849 5542
SÜTLÜCE
Pelin Ticaret: 0392 373 4206
İSKELE
Lalem Ticaret: 0392 371 2323

Y. ERENKÖY
İnanç Ticaret: 0392 374 5187
DİPKARPAZ
Emrullah Ticaret: 0533 847 0058

ARMAR GROUP SATIŞ NOKTALARI
Lefkoşa Sanayi: 0392 225 3560
0548 888 2020
Ortaköy Showroom: 0392 228 8415
Gönyeli Showroom: 0392 223 8800
Tepe Home Ortaköy: 0392 229 1551

www.armargroup.net
www.armarshop.com
/armargroupcyprus

GRUNDIG Yetkili Servisi
444 20 20

15. yüzyıla ait katedral kitapçı olursa

İbadethanedeki insanın sessizliği kutsalıyla baş başa kalmasındadır. Kitapçıda ya da kütüphanedeki insanın kutsalı da kitaptır. Bu yüzden aynı sessizliğe burada da rastlarız.

Hollanda, Zwolle'de gerçekleştirilen bir projeyle iki büyülü mekanın atmosferleri bir araya getirildi.

15. Yüzyıldan kalma bir Dominik kilisesi modern bir kitapçıya dönüştürüldü. Üstelik 547 yıllıkyapının vitraylı camları, orgu, tavan resimleri, büyük kemerleri dahil tarihi ögeleri el değmemiş şekilde korunarak…

BK. Architecten mimarları tarafından yapılan projede kilisenin bir gün tamamen orijinal haline döndürülebileceği de göz önünde bulundurulduğu. Yapının var olan renklerinden kopulmadan yapılan tasarımda orijinal mekana da bir saygı duruşu söz konusu. Waanders in de Broeren adlı kitapçı bu yaz hizmet vermeye başladı.

Huawei,
ABD yaptırımlarına rağmen kârını yüzde 30 artırdı

Sevay Alkan
sevayreggae@hotmail.com

Dünyanın en büyük telekomünikasyon ekipmanları üreticisi olan Huawei'in satışlarında, Washington'un yaptırımları sonrası ilk 3 ayda yüzde 39 oranında düşüş yaşandığı, ancak sonraki üç aylık dönemde özellikle bazı ürünlerin geliriyle geçen senenin aynı dönemine göre kârını artırdığını belirtildi.

Bloomberg'e yakın kaynaklar, Çinli şirketin beşinci nesil ürünleri için imzaladığı kontratların elde edilen kârda etkili olduğunu ve bu sebeple bazı çalışanlarını da ödüllendirdiğini aktardı. Firma, özellikle Çin iç pazarında büyük bir satış grafiği yakaladı.

2019 Mayıs ayı sonunda yapılan bir araştırmaya göre akıllı telefon satışları son bir yılda yüzde 6,6 oranında düşerken, Huawei satışlarını son bir yılda ikiye katladı.

2018'in ilk çeyreğinde 39,3 milyon ünite ürün satan Huawei, bu rakamı 2019 yılının ilk çeyreğinde 59,1 milyona çıkardı. Firmanın son bir yılda toplam ürün satışı ise yüzde 50,3 arttı. Şirket 2019 başlangıcından Mayıs ayı sonuna kadar 100 milyon adet cep telefonu satışı gerçekleştirmiş, Batı Avrupa'daki satış grafiğini yüzde 60 oranında artırması dikkat çekmişti.

Huawei'in tepe yöneticisi (CEO) Ren Zhengfei Haziran ayında yaptığı açıklamada, ABD'nin kendilerini kara listeye almasının bu sene sonunda şirkete 30 milyar dolara mal olabileceğini ifade etmişti.

ABD Başkanı Donald Trump'ın, 16 Mayıs'ta imzaladığı "Bilgi ve İletişim Teknolojileri ve Hizmetleri Tedarik Zincirini Koruma" başlıklı kararnamesini takiben ABD'li teknoloji devi Google, Huawei'nin ürettiği cihazlardan mobil uygulama merkezi "Google Play" hizmetine erişilebileceğini ancak Çin dışındaki Huawei akıllı telefonlarda Google Play Store, Haritalar ve Gmail gibi önemli uygulamalara erişimin engelleneceğini açıklamıştı.

Çinli teknoloji devi Huawei, Amerika Birleşik Devletleri'nin (ABD) casusluk iddiaları sonrası yaptırım uygulama kararına rağmen 2019'un ilk yarısında kârını yüzde 30 oranında artırdığını açıkladı.

Topal; "Herkes canla başla çalışarak bu sporu geliştirmiştir"

Serkan Soyalan
editor@adreskibris.com

"Okçuluk sporunun içinde resmi olarak 9 yıldır varım. "Resmi olarak" dedim, çünkü herkes gibi çocukluğumda da kuru ağaç dallarından yay yapıp oynamışımdır. Okçuluk benim çocukluktan beri hayran olduğum bir spor dalıdır."

Sentor Okçuluk antrenörlerinden ve Okçuluk Federasyonu Milli Takım antrenörlerinden Arda Topal ile ülkemizde okçuluk sporunu konuştuk. Ülkemizde okçuluk sporunun çok zorlu aşamalardan geçtiğini ancak her geçen gün gelişim göstermekte olduğunu söyleyen Topal, en büyük hedeflerinin Dünya standartlarında mücadele edebilecek sporcular yetiştirmek olduğunu da vurguladı.

Öncelikle sizi tanıyabilir miyiz?

İsmim Arda Topal, okçuluk sporunun içinde resmi olarak 9 yıldır varım. "Resmi olarak" dedim, çünkü herkes gibi çocukluğumda da kuru ağaç dallarından yay yapıp oynamışımdır. Okçuluk benim çocukluktan beri hayran olduğum bir spor dalıdır. Bu sporu yapma hissim arttıkça, 10-11 yıl önce okçulukla ilgili bilgi toplamaya ve nasıl yaparım sorusunu aramaya başladım. Bir kaç yıl sürekli bilgi topladım. O zamanlar ülkemizde bu sporun adını dahi duymamıştım. Birkaç yıl sonra KKTC Okçuluk Federasyonu'nun çalışmalara başladığını öğrendim ve hemen dahil oldum. Uzun bir süre okçu olarak sporculuk yaptım. Bu spor içerisinde birçok derece ve şampiyonluklar kazandım. Bir süre sonra artık bildiklerimizi aktarmamız gerektiğinin farkına vardım ve antrenörlük kurslarına katıldım. Dünya geneline baktığınızda çok genç yaşta antrenör oldum. KKTC Okçuluk Federasyonu bünyesinde antrenör olarak görev yapmaya başladım. Sonra üniversite eğitimim için bir süre antrenörlüğe ara verdim. Bu süreç geçtikten sonra tekrardan eğitmenlik için kurslara katıldım ve kurs sınavlarını başarıyla geçtim. Sentor Okçuluk Kulübü'nü bu spora gönül vermiş arkadaşlarla birlikte kurduktan sonra Sentor Okçuluk'ta antrenör olarak eğitimlere başladım. Şu an Sentor Okçuluk adına yarışan ve dereceler kazanan sporcularım var. Ayriyeten yakın zamanda KKTC Okçuluk Federasyonu Milli Takım antrenörlüğü görevine getirildim.

"Herkes elini taşın altına koymalı"

Ülkemizde okçuluk sporunun geçmişi hakkında neler söyleyebiliriz?

Ülkemizde okçuluk sporu çok zorlu aşamalardan geçti. Hatırlıyorum biz ilk oklarımızı güvenlik çerçevesinde sıcak asfaltın üzerinde atıyorduk. Kullandığımız malzemeler çok kısıtlıydı ve bulma imkânı çok zordu. Hani tabiri caizse şu anki sporcuların kayda değer bulmadığı malzemeleri kullanıyorduk. En üst kademeden en alt kademeye kadar herkes elini taşın altına koyması gerekiyordu. Koyuldu da. Şu an sporcularımız, 24 saat güvenlik kamerası olan alanda, güzel hedeflerle çim üstünde atışlar yapmaktadır. O zamanlardan bu zamanlara baktığım zaman şu an okçuluk sporu ülkemizde inanılmaz derecede gelişti ve yükseldi. Bir şeyi daha söy-

lemeden geçemeyeceğim, özellikle şu anki Okçuluk Federasyonu yönetimi, gelişim olarak bu sporu bizlerin geçmişte hayal ettiğimiz noktanın da önüne taşımıştır. Herkes canla başla bu sporu ülkemizde daha ileriye taşımak için değil elini, başını taşın altına koymuş durumdadır.

Milli takım eğitmenlerinden biri olarak, dışarıya açılamayan ülkemizde okçuluk sporunun sıkıntılarını nasıl sıralarsınız?

Milli takım eğitmenliği görevine çok yeni getirildim. Bu görevi bir hocamla daha paylaşıyoruz. Şu an diğer milli takım antrenörümüz bir sporcumuzla yurt dışındaki bir yarışmadadır. Benim de yeni göreve getirilmemden dolayı henüz KKTC Milli Takım verileri önüme gelmedi. O nedenle henüz KKTC Milli Takımı adına bu pozisyonda daha detaylı bir röportaj vermem doğru olmaz.

Dünya standartı

Peki, bu spor dalında hedefleriniz nelerdir?

Dünya standartlarında başarı elde edebilecek sporcular yetiştirmek en büyük amaçlarımızdandır. Şu an bu standartlar çerçevesinde baktığınızda önemli sporcularımız vardır. Bilimsel şekilde çalışmalarımızı hep ileriye taşıyıp alt yapıya önem vererek üst düzey sporcuları ülkemize kazandırmak en temel hedeflerimizdendir.

Altyapılarımız yeterli midir?

Alt yapılarımız geçmişe göre çok iyi bir pozisyondadır ve her geçen gün gelişmektedir. Alt yapı dediğinizde birden fazla başlıklar karşımıza çıkmaktadır. Bu başlıklar; tesis, teknik, ekipman ve sporcu potansiyelidir. Ülkemizin her bölgesinde bu spor, her kulübün bünyesindeki tesislerde icra edilmektedir. Lefkoşa'da büyük ana tesisimiz vardır. Lefkoşa'da her kulübe açık KKTC Okçuluk Federasyonu'na ait çok iyi bir atış alanı vardır. Birçok kulüp bu alanı kullanmakta ve yarışmaların büyük bölümü de bu tesiste yapılmaktadır. Teknik konusuna gelirsek, dünyada kullanılan teknikler doğrultusunda biz eğitmenler, eğitim görüyoruz ve sürekli gelişim seminerleri federasyon tarafından antrenörlere verilmektedir. Bu gelişim seminerlerine katılım zorunludur. Kendi adıma konuşmak gerekiyorsa, bunlar haricinde bilimsel her tekniği inceliyorum. Birçok bilimsel yabancı kaynakları, "Coaching Manuals" gibi yurt dışından getirtip inceliyorum. Ekipmanlar konusunda şu an olimpiyatlarda kullanılan malzemeleri bizim yarışlarımıza gelirseniz çok rahat görebilirsiniz. Ekipman konusunda genelde temel (başlangıç) malzemelerini kulüpler karşılamaktadır. En azından Sentor Okçuluk olarak biz böyle yapıyoruz. Daha sonra bu sporda ilerlemek isteyen sporcular kendi malzemelerini kendine özel edinmektedir. Günümüzde sporcu potansiyelimiz yüksektir. Özellikle alt yapı olarak tabir edilen minikler, yıldızlar ve gençler bizim kulübümüzde de, yarışmalarda da gözlemlediğim üzere en yüksek potansiyele sahip kategorilerdir.

"Gereken yapılırsa başarı gelir"

Genç ve başarılı bir sporcu olarak, gençlere ne gibi önerilerde bulunabilirsiniz?

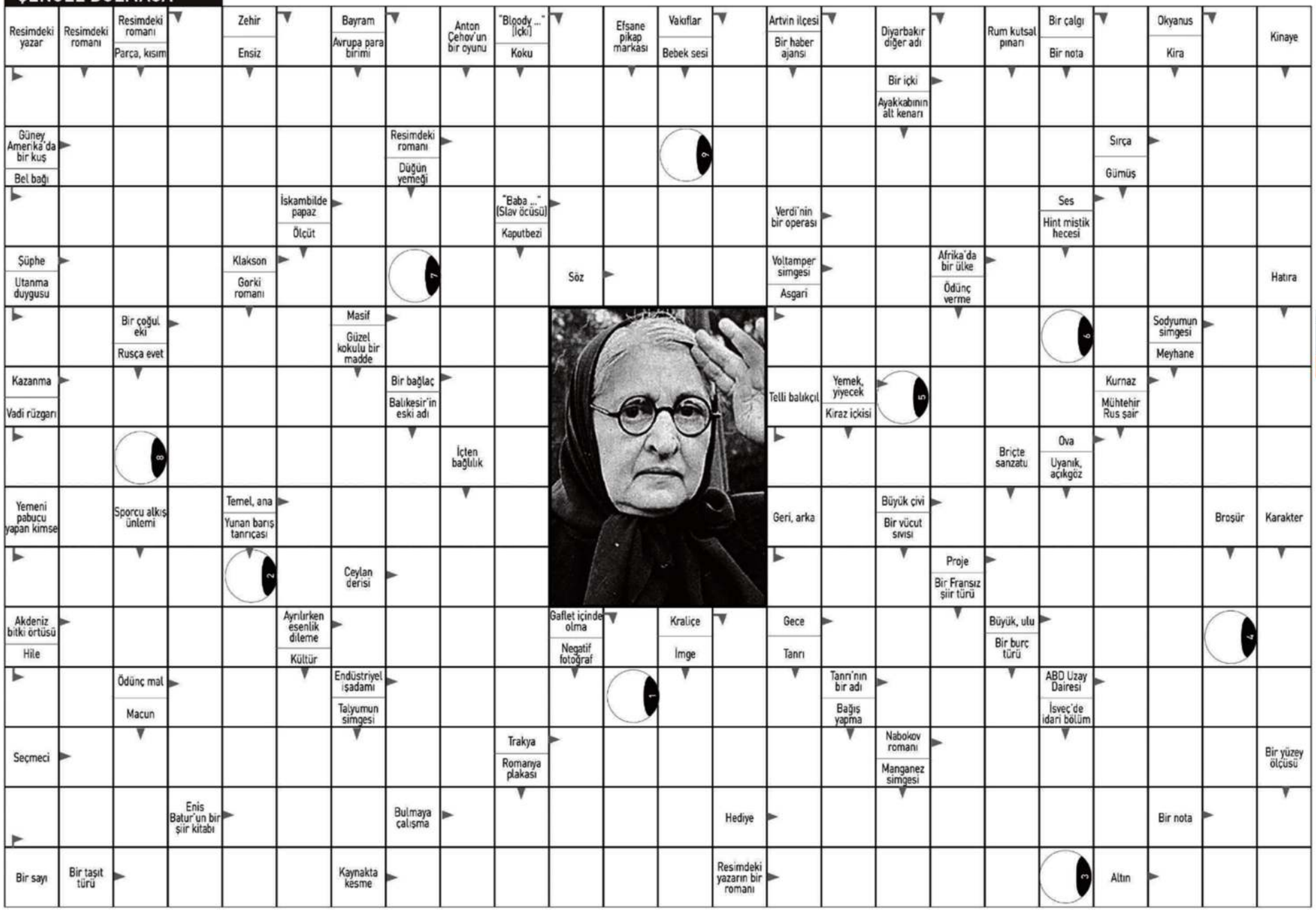
Bu spora yeni başlayacak gençlere okçulukla ilgili daha fazla bilgi edinmek için kulüplerle irtibata geçerek en azından birkaç antrenmanı izlemelerini öneririm. Ondan sonra kendilerinin en çok uyum gösterebileceklerine inandıkları kulübe kayıt yaptırarak bu spora başlayabilirler. "Bu sporu yapabilir miyim?" diye akıllarında bir soru olan gençlere ayakta durup kollarınızı iki yana açabilirim diyorsanız, evet bu sporu yapabilirsiniz demek istiyorum. Biz antrenörler, size bu sporu öğretip sizleri bu sporda ileriye taşımak için varız. Çekingen olmayınız. Halihazırda bu sporu yapan sporculara da tavsiyem ise öncelikle sabırlı olmaları konusudur. Hiçbir başarı sizlere gökten kendi başına inmez. Başarıyı yakalamak için çok çalışmalısınız. Antrenman kaçırmamaya özen gösterip antrenörünüzü çok dikkatli dinlemelisiniz. Sizler antrenmanlarda gerekeni yapın, başarı sizlere otomatikman gelecektir.

Okuyucularımıza son olarak neler söylemek istersiniz?

Okuyuculara söylemek istediğim şeyler, okçuluk sporu çok asildir. Çok asil olduğu kadar da çok güvenlidir. Hatta en güvenli spor dallarının başında gelir. Özellikle konsantrasyon gelişimi, vücut sağlığı konusunda okçuluğun çok faydalarını göreceksiniz. Bugünden tezi yok okçuluk sporu ile tanışmanızı önerir, en azından bir kere olsun antrenmanlarımızı izlemenizi tavsiye ederim.

"Dünya standartlarında başarı elde edebilecek sporcular yetiştirmek en büyük amaçlarımızdandır. Şu an bu standartlar çerçevesinde baktığınızda önemli sporcularımız vardır. Bilimsel şekilde çalışmalarımızı hep ileriye taşıyıp alt yapıya önem vererek üst düzey sporcuları ülkemize kazandırmak en temel hedeflerimizdendir.

ÇENGEL BULMACA



ANAHTAR KELİME: 1 2 3 4 5 6 7 8 9

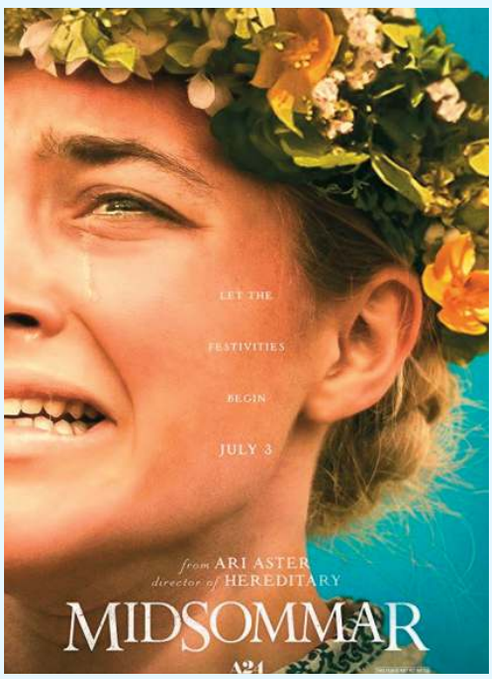
Kaynak: Cumhuriyet Gazetesi / İlker Mumcuoğlu

SİNEMALARDA...

HAFTANIN FİLMİ

Ritüel

(Midsommar)



Tür: Dram, Gizem, Korku
Yönetmen: Ari Aster
Senarist: Ari Aster

Yapımı: 2019 - ABD
Yapımcı: Lars Knudsen, Patrik Andersson
Oyuncular: Florence Pugh, Will Poulter, William Jackson Harper, Jack Reynor, Julia Ragnarsson

Konu: İsveç'te bir kasabada yaşayan genç bir çift, yaz gün dönümünün kutlandığı Midsommar etkinliklerine katıldıklarını düşünürken; kendilerini yerel bir pagan kültünün avı haline gelirler.

LEFKOŞA

ORTAKÖY LEMAR CINEPLEX s/1
KORKULUK
11:15 - 13:45 -16:15 - 18:45 - 21:15

ORTAKÖY LEMAR CINEPLEX s/2
ASLAN KRAL
11:00 - 13:30 - 16:00 - 18:30

ORTAKÖY LEMAR CINEPLEX s/2
ASLAN KRAL
21:00

ORTAKÖY LEMAR CINEPLEX s/3
KÜÇÜK KAHRAMAN
11:00 - 13:00 - 15:00 - 17:00

ORTAKÖY LEMAR CINEPLEX s/3
GAİP
19:00 - 21:00

KAYMAKLI LEMAR CINEPLEX s/1
ÖRÜMCEK-ADAM: EVDEN UZAKTA
11:15 - 14:15 - 17:15 - 20:45

KAYMAKLI LEMAR CINEPLEX s/2
ASLAN KRAL
11:30 - 14:00

KAYMAKLI LEMAR CINEPLEX s/2
ASLAN KRAL
16:30 - 19:00 - 21:15

KAYMAKLI LEMAR CINEPLEX s/3
KORUYUCU
11:00 - 13:30 - 16:00 - 18:30 - 21:00

AVENUE CİNEMAX S1
ASLAN KRAL
16:00 - 21:00 - 23:30

AVENUE CİNEMAX S1
ASLAN KRAL
11:00 - 13:30 - 18:30

AVENUE CİNEMAX S2
ÖRÜMCEK-ADAM: EVDEN UZAKTA
11:30 - 17:30 - 20:30 - 23:30

AVENUE CİNEMAX S2
ÖRÜMCEK-ADAM: EVDEN UZAKTA
14:30

AVENUE CİNEMAX S3
TOYS 4
11:00 - 13:30 - 16:00

AVENUE CİNEMAX S3
ASLAN KRAL
18:30 - 21:00

AVENUE CİNEMAX S4
MIDSOMMAR
11:30 - 14:30 - 17:30 - 20:30 - 23:30

AVENUE CİNEMAX S5
KOD ADI: HUMMINGBIRD
11:00 - 13:30 - 16:00 - 18:30 - 21:00 - 23:30

AVENUE CİNEMAX S6
ASLAN KRAL
11:00 - 13:30 - 18:30

AVENUE CİNEMAX S6
ASLAN KRAL
16:00

AVENUE CİNEMAX S6
ÖRÜMCEK-ADAM: EVDEN UZAKTA
21:00 - 23:45

MAĞUSA

LEMAR CINEPLEX AVM s/1
ASLAN KRAL (THE LİON KİNG)
11:00 - 13:30 - 16:00 - 18:30

LEMAR CINEPLEX AVM s/1
ASLAN KRAL (THE LİON KİNG) (3D)
21:00

LEMAR CINEPLEX AVM s/2
GAİP
19:00 - 21:15

LEMAR CINEPLEX AVM s/2
KÜÇÜK KAHRAMAN
11:00 - 13:00 - 15:00 - 17:00

LEMAR CINEPLEX AVM s/3
KORUYUCU (THE BOUNCER)
12:00 - 14:00 - 16:00 - 18:00 - 20:45

GALLERİA S1
ÖRÜMCEK-ADAM: EVDEN UZAKTA
11:00 - 13:30 - 18:30 - 21:00 - 23:30

GALLERİA S1
ÖRÜMCEK-ADAM: EVDEN UZAKTA
16:00

GALLERİA S2
ASLAN KRAL
16:00 - 21:00 - 23:30

GALLERİA S2
ASLAN KRAL
11:00 - 13:30 - 18:30

CİNEMALL
ASLAN KRAL
13:30 - 16:00 - 18:30

CİNEMALL
ASLAN KRAL
11:00 - 21:00 - 23:30

CİNEMALL
KORUYUCU
11:30 - 13:30 - 15:30 - 17:30 - 19:30 - 21:30 - 23:30

CİNEMALL
KÜÇÜK KAHRAMAN
11:00 - 13:15 - 15:30 - 17:45

CİNEMALL
ÖLÜMCÜL SULAR
19:50 - 21:45 - 23:40

CİNEMALL
TÜYLÜ ARKADAŞLAR
10:45 - 12:30 - 14:10 - 15:50 - 17:30

CİNEMALL
ÖRÜMCEK ADAM:EVDEN UZAKTA
19:10 - 21:40 - 00:00

CİNEMALL
EVCİL HAYVANLARIN GİZLİ YAŞAMI-2
11:15 - 15:45

CİNEMALL
ÖRÜMCEK ADAM:EVDEN UZAKTA
13:15

CİNEMALL
KORKULUK
17:45 - 19:40 - 21:30 - 23:20

GİRNE

GİRNE LEMAR CİNEPLEX s/1
KORUYUCU (THE BOUNCER)
11:15 - 13:45 - 16:15 - 18:45 - 21:15

GİRNE LEMAR CİNEPLEX s/2
ASLAN KRAL (THE LİON KİNG) (3D)
11:00 - 13:30 - 16:00 - 18:30 - 21:00

GÜZELYURT

GÜZELYURT LEMAR CİNEPLEX s/1
SPIDER MAN: FAR FROM HOME
11:00 - 14:15 - 17:15

GÜZELYURT LEMAR CİNEPLEX s/1
SPIDER MAN: FAR FROM HOME
20:45

ORTAKÖY LEMAR - 392 2235395
K.KAYMAKLI LEMAR - 392 2283925
MISIRLIZADE - 0392 2289698
AVENUE CİNEMAX - 4442400
MAĞUSA LEMAR - 392 3656387
MAĞUSA CINEMAL - 0392 365 58 00
MAĞUSA GALLERIA - 0392 3651270
GİRNE LEMAR -548 8297047

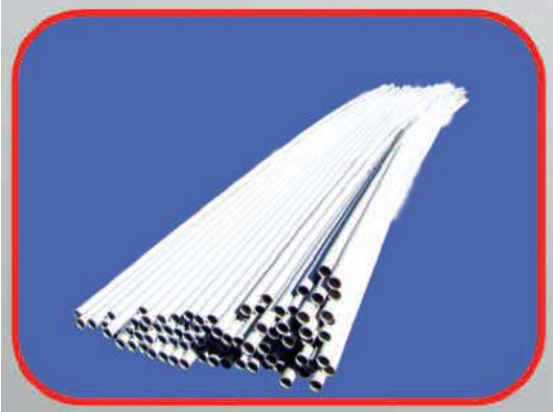
Cemal Tunceri

KARAVEZİRLER TİCARET LTD.

2 inç
PVC Elektrik Tesisat Borusu

$1_{1/4}$ inç
PVC Elektrik Tesisat Borusu

5/8 inç
PVC Elektrik Tesisat Borusu



1 inç
PVC Elektrik Tesisat Borusu

3/4 inç
PVC Elektrik Tesisat Borusu

2 inç
PVC Elektrik Tesisat Borusu

Adres:Ercan Kavşağı - İskele Yolu, Cihangir / Lefkoşa
Tel:232 50 50 - 232 51 00 Fax:232 50 52 Gsm: 0548 870 50 52 - 0533 861 44 34
E-mail: aktek01@hotmail.com

Mesarya

Cardplus'tan SMS PLUS Hizmeti

LIMIT

EKSTRE

PUAN

KAYIP

İşlemini yaz
Boşluk Kartının
son 4 hanesini
yaz
5000'e
gönder

GUNCEL

INTERNET KAPA

INTERNET AC

SMS PLUS Hizmeti

Detaylar için;

www.card-plus.net | 444 5 000 Cardplus